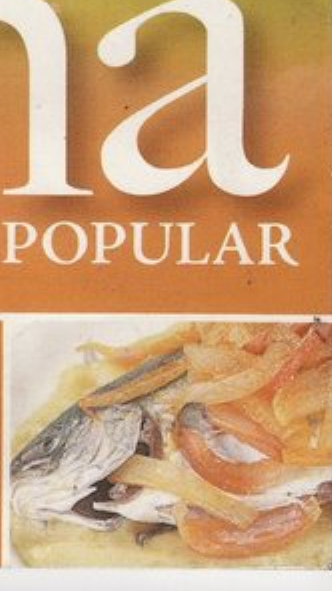







Cocina
POPULAR

PESCADOS Y MARISCOS
ESPECTACULARES



> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Arroz con caracoles | 2

> Ingredientes

8 tazas de arroz
8 tazas de caldo de pescado
1/2 kg de mixtura de mariscos
1 cebolla picada
2 cucharaditas de ajo molido
2 cucharadas de palillo
1 pimiento rojo
3 cucharadas de culantro picado
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de aceite

> Opciones

Agregar alverjitas y choclos junto con el arroz.

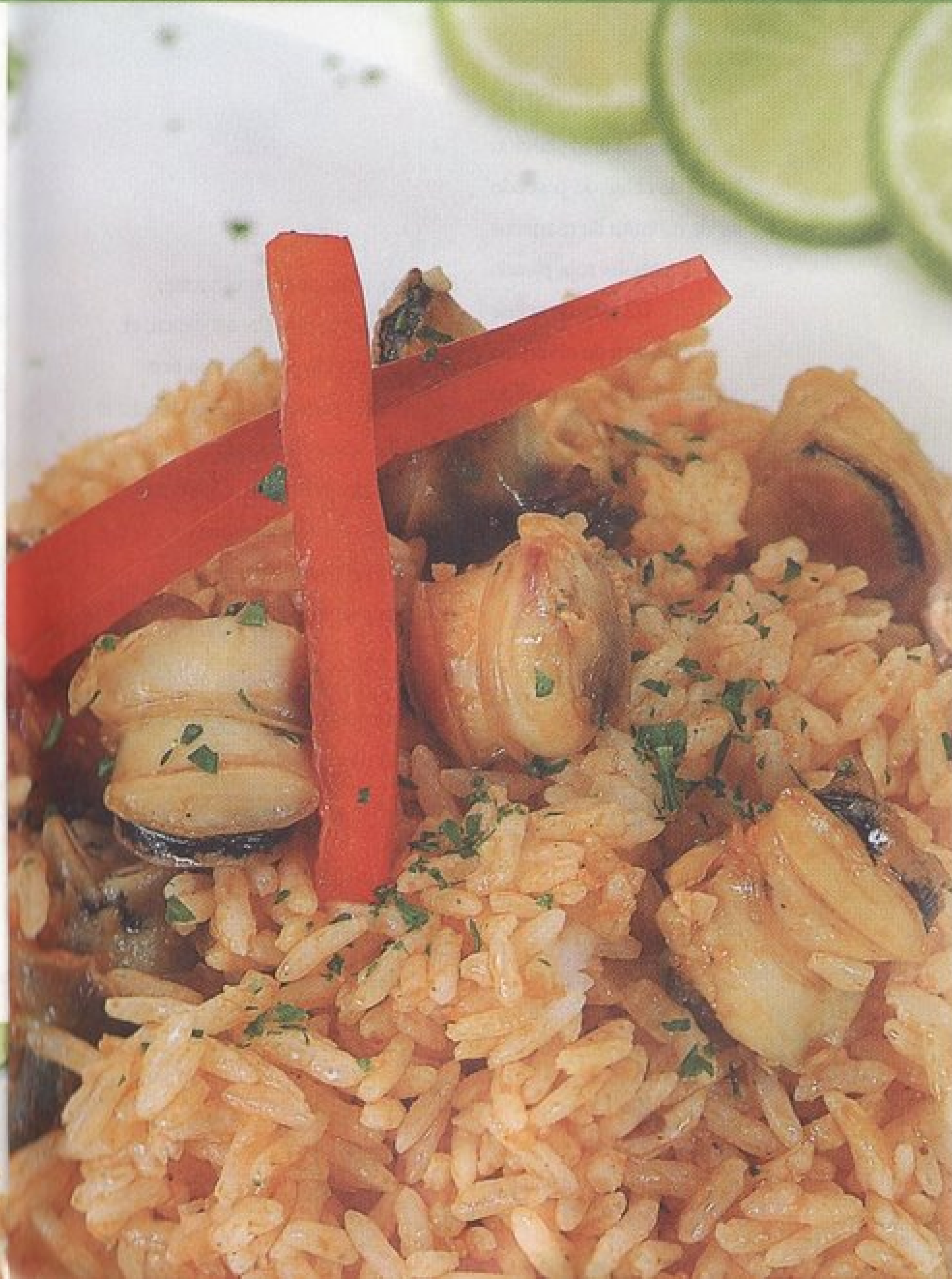
< Preparación

Hacer un aderezo con aceite, palillo, ajo, cebolla, el pimiento pelado y picado en tiras, sal y pimienta. Añadir el caldo; cuando rompe el hervor agregar el arroz bien lavado y escurrido. Dejar cocinar a fuego lento y bien tapado. A mitad de cocción echar un chorrito de aceite, remover con cuidado. Dejar cocinar media hora o hasta que el arroz esté tierno. Poco antes de terminar la cocción, colocar encima del arroz los caracoles previamente sancochados (o comprarlos precocidos). Finalmente incorporar el culantro y servir.

tips

El caldo base se hace con los espinazos, cabezas y colas de pescado. Se le puede poner una rama de apio, perejil o culantro y cebolla. Se cuela y está listo para usarlo.





> Receta para: 6-8 personas

> Tiempo de preparación: 30 minutos

Aguadito de choros | 1

>Ingredientes

4 docenas de choros
1 taza de cebolla picada
2 litros de caldo
1 taza de alverjitas
1 taza de choclo desgranado
1 pimiento cortado en tiras
1 taza de arroz
1/4 taza de aceite
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de ají molido
1/2 taza de culantro molido

> Opciones

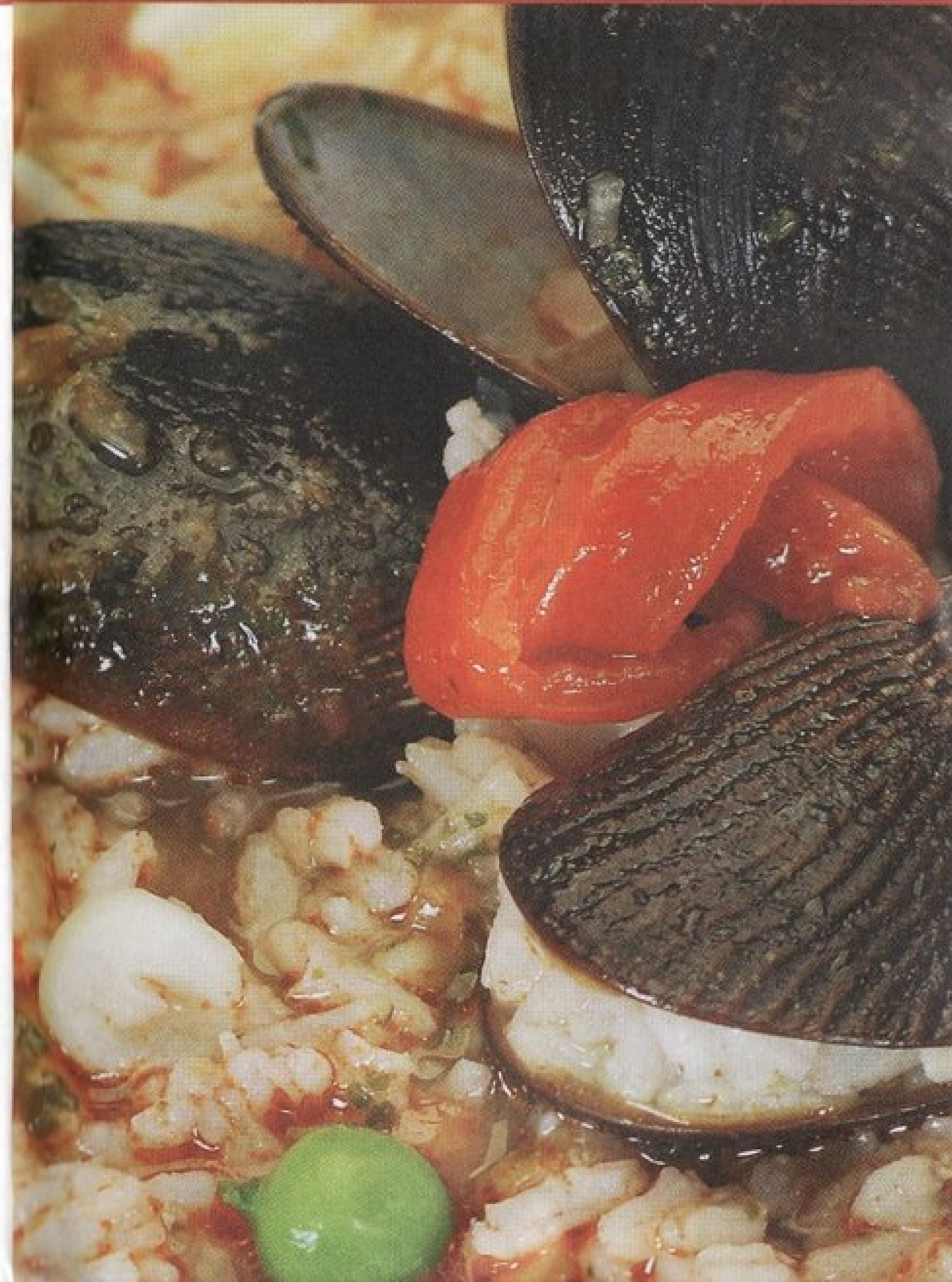
Puede cambiarse el pollo por pato o pescado.

< Preparación

Lavar y raspar con un cuchillo los choros. Colocarlos en una olla y cubrirlos con agua, llevar al fuego, cuando rompa el hervor retirarlos. Escurrir, reservar el líquido y colar. Retirar las valvas de los choros, limpiarlos cuidadosamente y desechar los que no se abrieron. En una cacerola agregar aceite, ajo, cebolla y ají; cocinar unos minutos, añadir el culantro, condimentar con sal y pimienta. Agregar el líquido de los choros, cuando rompa el hervor agregar los choclos, alverjitas y pimiento. Incorporar arroz y servir.

tips

Los choros deben abrirse al contacto con el agua hirviente, si permanecen cerrados hay que eliminarlos.



> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Arroz con mariscos | 3

> Ingredientes

8 tazas de arroz cocido
1 taza de caldo de pescado
1/2 kg de mixtura de mariscos
1 cebolla roja picada
1/2 taza de aceite
3/4 taza de alverjitas
2 cucharaditas de ajo molido
2 cucharadas de ají panca en crema
1 pimiento rojo
3 cucharadas de culantro picado
Sal y pimienta al gusto

< Preparación

En una sartén calentar el aceite, dorar el ajo, la cebolla, ají panca, el pimiento pelado y picado en tiras largas, sal y pimienta. Luego añadir el caldo, las alverjitas y, cuando rompe el hervor, los mariscos. Cocinar por 3 minutos, agregar el arroz y mezclar bien. Finalmente incorporar el culantro y servir.

> Opciones

Agregar palillo al aderezo para cambiar su presentación.

> Acompañamiento

Salsa criolla y si se desea yucas o camotes morados.

tips

Los mariscos nunca deben cocinarse más de 3 a 5 minutos, para que se conserven suaves, jugosos y con todo su gusto. Recocinados son muy desagradables.





> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Arroz tropical | 4

> Ingredientes

1/2 kg de mixtura de mariscos
2 rodajas de piña
1 tortilla de huevo
1 tazas de cebollita china picada
1 pimiento
6 tazas de arroz cocido
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de sillao
1 taza de alverjitas
Sal y pimienta al gusto

> Opciones

Elija los mariscos que prefiera y que tenga a la mano en su localidad. Eso sí, siempre deben estar muy frescos.

< Preparación

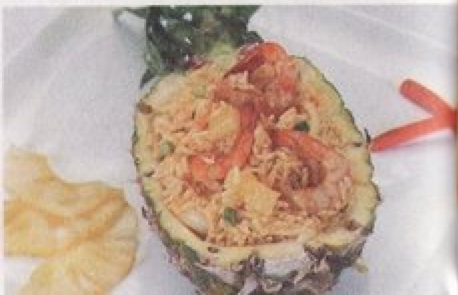
Saltear en aceite la cebolla con el pimiento. Agregar sillao, después el arroz cocido. Saltear los mariscos y añadirlos a esta preparación. Luego agregar la piña en cubitos, las alverjitas, el perejil y el coco. Se sirve en la mitad de una piña.

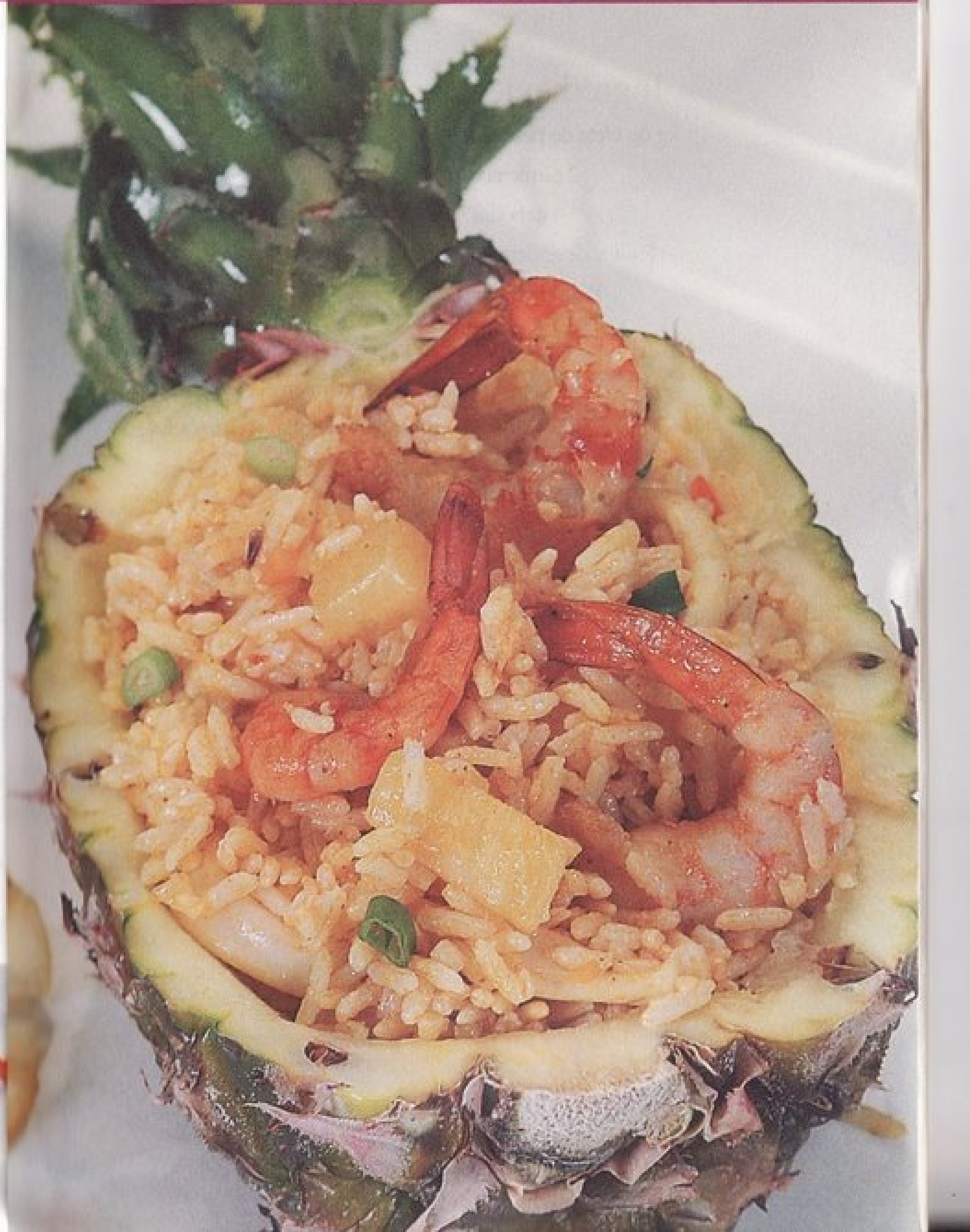
> Acompañamiento

Salsa criolla de cebolla.

tips

Esta combinación de mariscos y frutas es una buena alternativa, ya que trae a nuestra mesa sabores nuevos, que disfrutarán sobre todo las personas que gustan de las comidas agridulces, de toque oriental.





Brochetas de pescado | 5

> Receta para: 6-8 personas

> Tiempo de preparación: 30 minutos

> Ingredientes

1 kg de filete de pescado
2 pimientos
4 cebollas
Palitos de anticucho
Para el adobo:
1/2 taza de aceite
2 cucharadas de ajo
2 cucharadas de ají panca
4 cucharadas de vinagre tinto
Sal, pimienta y orégano

> Opción

Combinar pescados, mariscos, frutas o verduras al gusto, tocino, etc.

< Preparación

Cortar el pescado en cubitos de 2 x 2 cm y luego macerar en el adobo por 1/2 hora. Luego colocar en el palito, intercalando pimiento, pescado y cebolla. Freírlos a fuego medio.

> Acompañamiento

Papas doradas o fritas, salsa criolla y ají al gusto.

tips

Su preparación es muy parecida a la de los anticuchos de corazón, por eso debe elegir pescados de carne firme, que resistan ser ensartados con un palito.





> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Cau cau de mariscos | 6

> Ingredientes

1/2 kg de mixtura de mariscos
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada en cuadraditos
2 cucharadas de ajo
2 tazas de caldo de pescado
4 papas cocidas cortadas en cuadraditos
1 taza de alverjitas cocidas
2 cucharadas de culantro picado
Sal y pimienta
1 cucharadita de palillo

> Opción

Hacerlo de pota (es un marisco muy económico) o de pescado de carne firme.

< Preparación

En una olla calentar el aceite, agregar cebolla y ajo. Dorar. Luego agregar palillo, la mixtura de mariscos, cocinar por tres minutos. Añadir el caldo, agregar las alverjitas cocidas y las papas. Cocer por 3 minutos más y servir espolvoreando culantro.

> Acompañamiento

Arroz al que agregaremos perejil picado poco antes de terminar la cocción.

tips

El cau cau es un exquisito plato limeño que se originó en las cofradías de esclavos negros, quienes aprovecharon el mondongo que los españoles no consumían.





Calamares con arroz y habas | 7

> Receta para: 8 personas

> Tiempo de preparación: 30 minutos

> Ingredientes

8 tazas de arroz cocido
1 cucharadita de ajo picado
350 gramos de calamares
2 tomates
1 pimiento rojo
2 cucharadas de ají panca en crema
1 hoja de laurel
1 taza de habas frescas y cocidas
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta
1 cucharadita de culantro

> Opción

Añadir alverjitas y zanahoria. También puede reemplazar el calamar por pota o algún marisco de su preferencia.

< Preparación

En una sartén calentar el aceite y dorar ajo, cebolla, ají panca, tomate, laurel, los calamares cortados en trozos y los pimientos. Salpimentar, cocinar por siete minutos. Luego agregar arroz, mezclar, por último añadir las habas y espolvorear culantro picado.

> Acompañamiento

Salsa criolla y plátanos fritos.

tips

Las habas son muy nutritivas y ayudan a reponer energías. Combinadas con mariscos o pescados, brindan una potente carga nutricional.





Caballa guisada | 8

> Receta para: 8 personas

> Tiempo de preparación: 30 minutos

> Ingredientes

2 caballas
1 taza de palabritas (o señoritas)
1 cucharadita de ajo picado
1 limón
3 tomates
2 cebollas rojas
2 cucharadas de pimentón
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de perejil
4 papas en rodajas cocidas
Sal, piminta
Azúcar

> Opción

Elegir el pescado de su preferencia, sea fresco o salado.

< Preparación

Descamar y lavar bien los pescados, cortarlos en trozos de unos 3 cm, salpimentar, añadir el jugo del limón y reservar. En una sartén agregar aceite, ajo, cebolla tomate, azúcar, los trozos de pescado, las palabritas, sudar por 5 minutos. Apagar y espolvorear perejil.

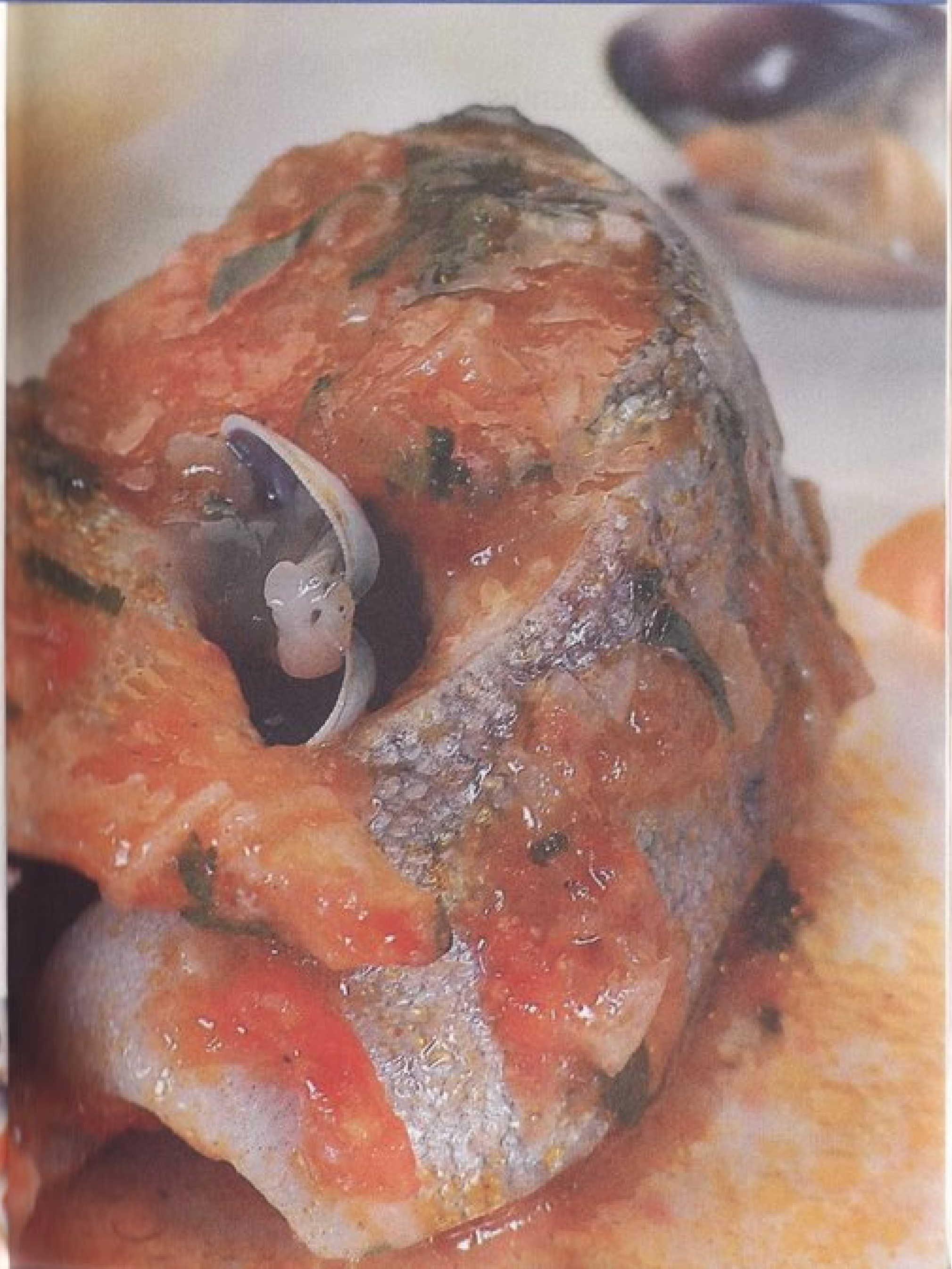
> Acompañamiento

Arroz blanco graneado.

tips

La caballa es un pescado que se consigue por lo general salpreso, es decir, conservado en sal, por lo cual hay que remojarlo varias horas para que elimine la sal.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
25 minutos

Calamares rellenos | 9

> Ingredientes

5 calamares medianos
1 taza de arroz cocido
2 cebolla roja picada
1 cucharadita de ajo picado
2 tomates picados
1 cucharada de perejil
1 taza de aceite,
1 taza de harina
Sal y pimienta
1 cucharada de galleta de soda picada

> Opción

Elegir el pescado de su preferencia, sea fresco o salado.

< Preparación

Limpiar los calamares, en una sartén hacer un aderezo con 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla, un tomate, salpimentar, agregar las cabecitas de los calamares picadas, cocinar tres minutos, agregar el arroz cocido, 1 cucharadita de perejil y al final la galleta molida. Con esta preparación rellenar los calamares y cerrarlos colocándole palitos de dientes, pasarlos por harina y freír en aceite.

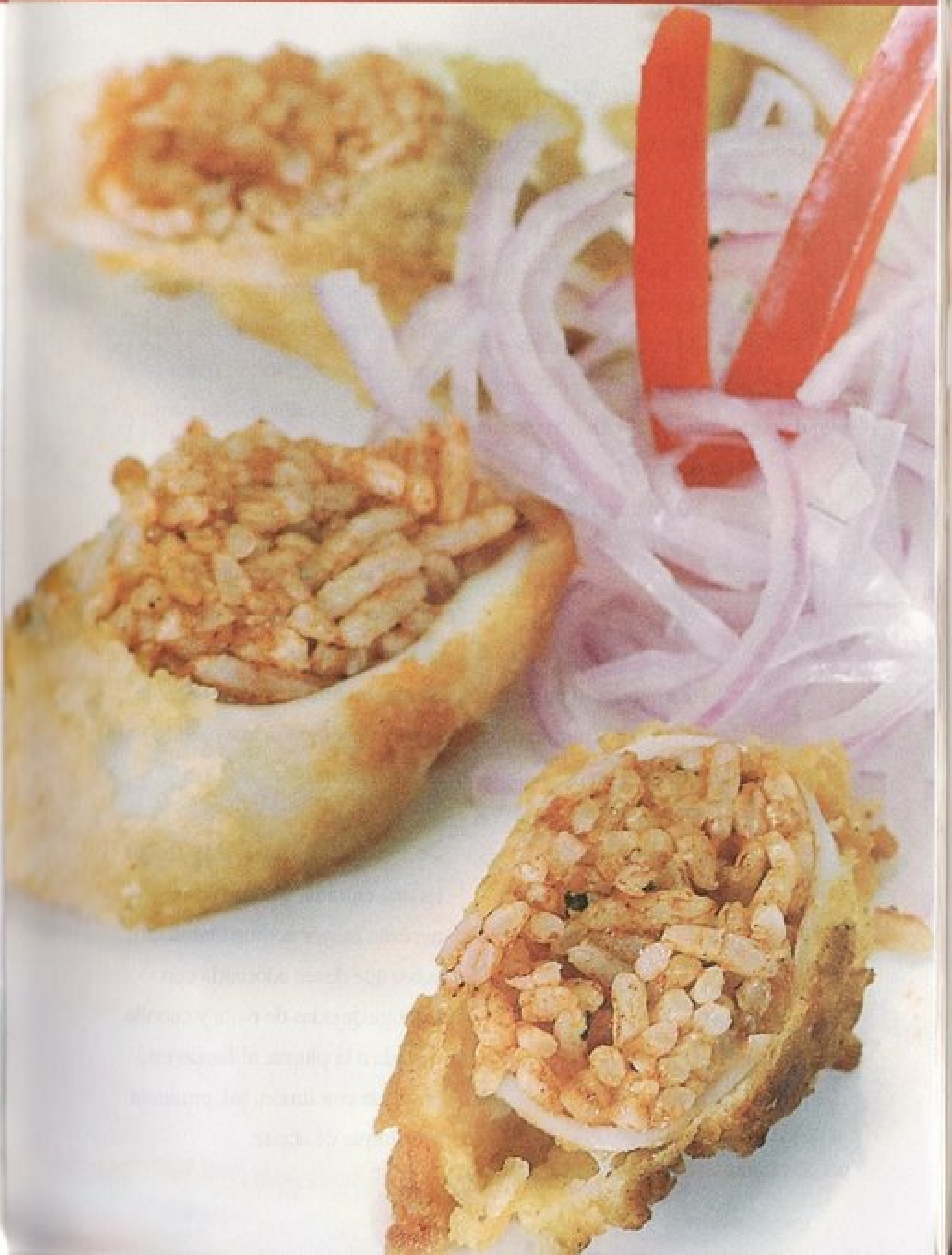
> Acompañamiento

Arroz blanco graneado.

tips

Uno de los frutos más sabrosos del mar peruano son los calamares. Hay que limpiarlos bien y no excedernos en su cocción para que no se endurezcan.





> Receta para: 8 personas

> Tiempo de preparación: 30 minutos

Causa de pulpo al olivo | 10

> Ingredientes

1/2 kg de pulpo cocido y cortado en rebanadas
2 tazas de mayonesa
2 huevos cocidos y picados
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de aceituna de botija
2 paltas pequeñas o una grande
1 kg de papa amarilla cocida y prensada
1/4 kg de crema de ají amarillo
2 cucharadas de aceite
1 limón
Sal y pimienta

> Opción

Reemplazar el pulpo por otro producto marino de su preferencia. La crema de ají se hace licuándolo muy bien con aceite, sal y un punto de ajo.

tips

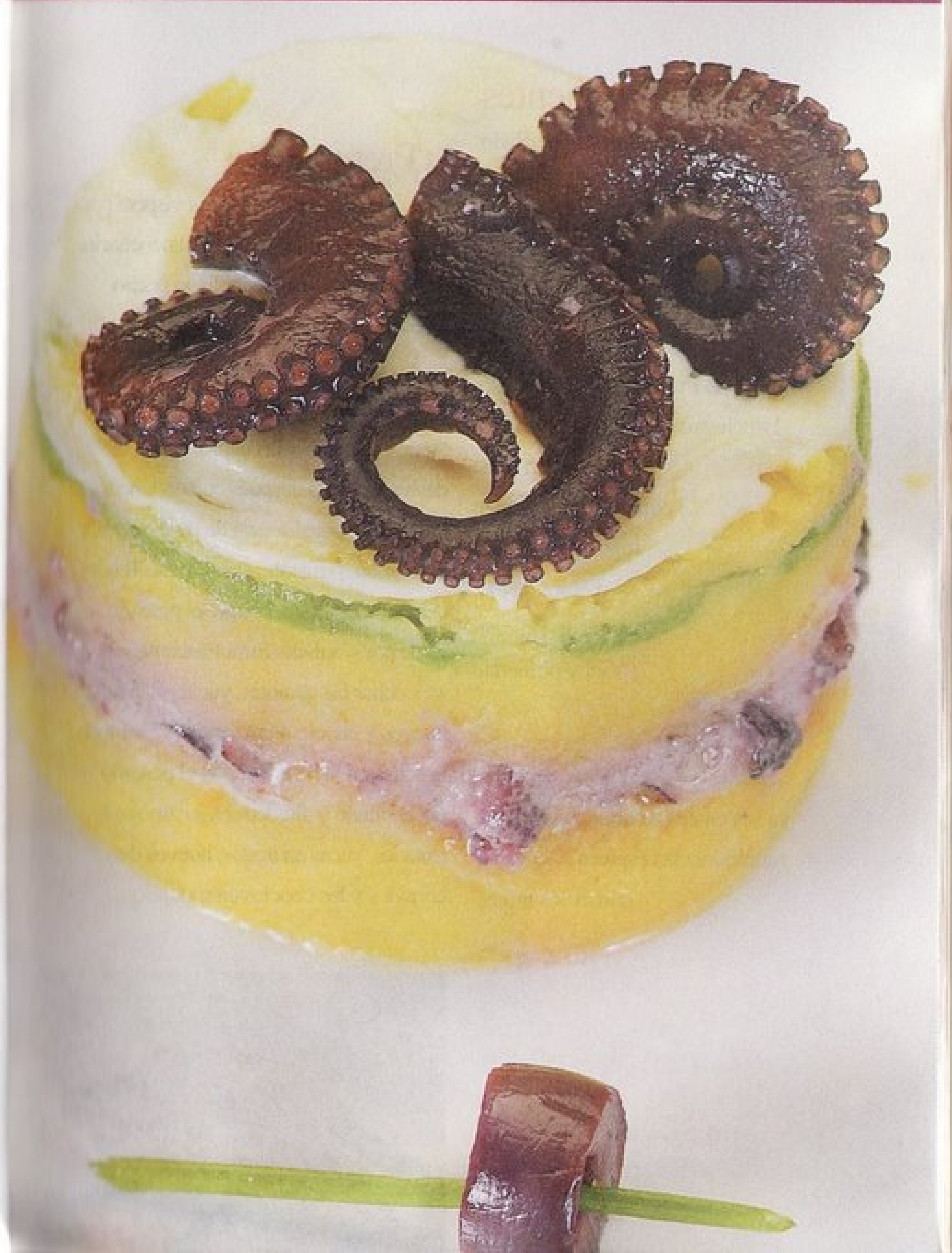
Sobar el pulpo con sal y enjuagarlo. Sumergir el pulpo tres veces sin soltarlo en agua hirviendo. Luego se deja cocinar por 35 minutos, se retira y se deja enfriar.

< Preparación

Una vez prensada la papa, sazonarla con sal y pimienta, Agregar la crema de ají, el jugo de limón y amasar bien. En un molde o recipiente para servir, poner una capa de papa, cubrirla con palta en rebanadas y un poquito de mayonesa. Colocar otra capa de papa y encima acomodar el pulpo. Aparte licuar las aceitunas con mayonesa (o ponerlas picaditas, si prefiere) y bañar el pulpo con esta crema. Finalizar con una capa de papa y decorar con huevo duro y un trozo de pulpo.

> Acompañamiento

Es una entrada y como tal no necesita mayor acompañamiento, salvo que desee adornarla con lechuga, tajadas de palta y cebolla cortada a la pluma, aliñando esta ensalada con limón, sal, pimienta y un toque de aceite.



> Receta para:
4 personas

> Tiempo de preparación:
40 minutos

Causa norteña | 11

>Ingredientes

1 kilo de pescado salado
1 1/2 de papa amarilla
1/2 kilo de cebolla
1/2 kilo de yuca
1/2 kilo de camote
2 choclos tiernos
1 plátano verde hervido
1 cucharada de ají panca molido
1 pimiento en tiras
3 cucharadas de aceite
Jugo de un limón
4 dientes de ajo
1 copa de vinagre
Sal y pimienta

> Opciones

Usar un pescado de su elección, ya sea entero o cortado en trozos, retirándole las espinas si lo van a comer los niños.

tips

Es un plato típico de Ferreñafe, Santa Rosa y Monsefú (Lambayeque), en donde se prepara con el peje blanco.

< Preparación

Remojar el pescado desde la víspera para que no quede muy salado y sancocharlo. Incorporarlo a un encebollado hecho en base a un aderezo de cebolla cortada en gajos, ají panca, ajos, vinagre, sal, pimienta y pimiento en tiras.
Aparte sancochar las papas, deshaciéndolas después con un tenedor hasta darle consistencia de puré, sazonar con limón, pimienta, aceite y sal. Tener cuidado con la sal, porque el pescado es de por sí salado. Simultáneamente sancochar los camotes, yucas, plátanos, huevos y choclo. Para servir se acomoda la causa en la base, encima el pescado encebollado y alrededor los camotes en mitades, yucas en trozos, huevos duros cortados y los choclos en rodajas.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de preparación:
45 minutos

Causa rellena con atún | 12

>Ingredientes

2 latas de atún
4 cucharadas de crema de ají amarillo
2 cebollas picadas
2 tazas de mayonesa
2 paltas cortadas en rodajas
8 aceitunas sin pepa
3 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de perejil picado
Jugo de un limón
Sal y pimienta

> Opciones

Usar sardina en lugar de atún, que es más económica y del gusto de muchas personas. También puede añadirse verduras picadas al gusto, previamente sancochadas.

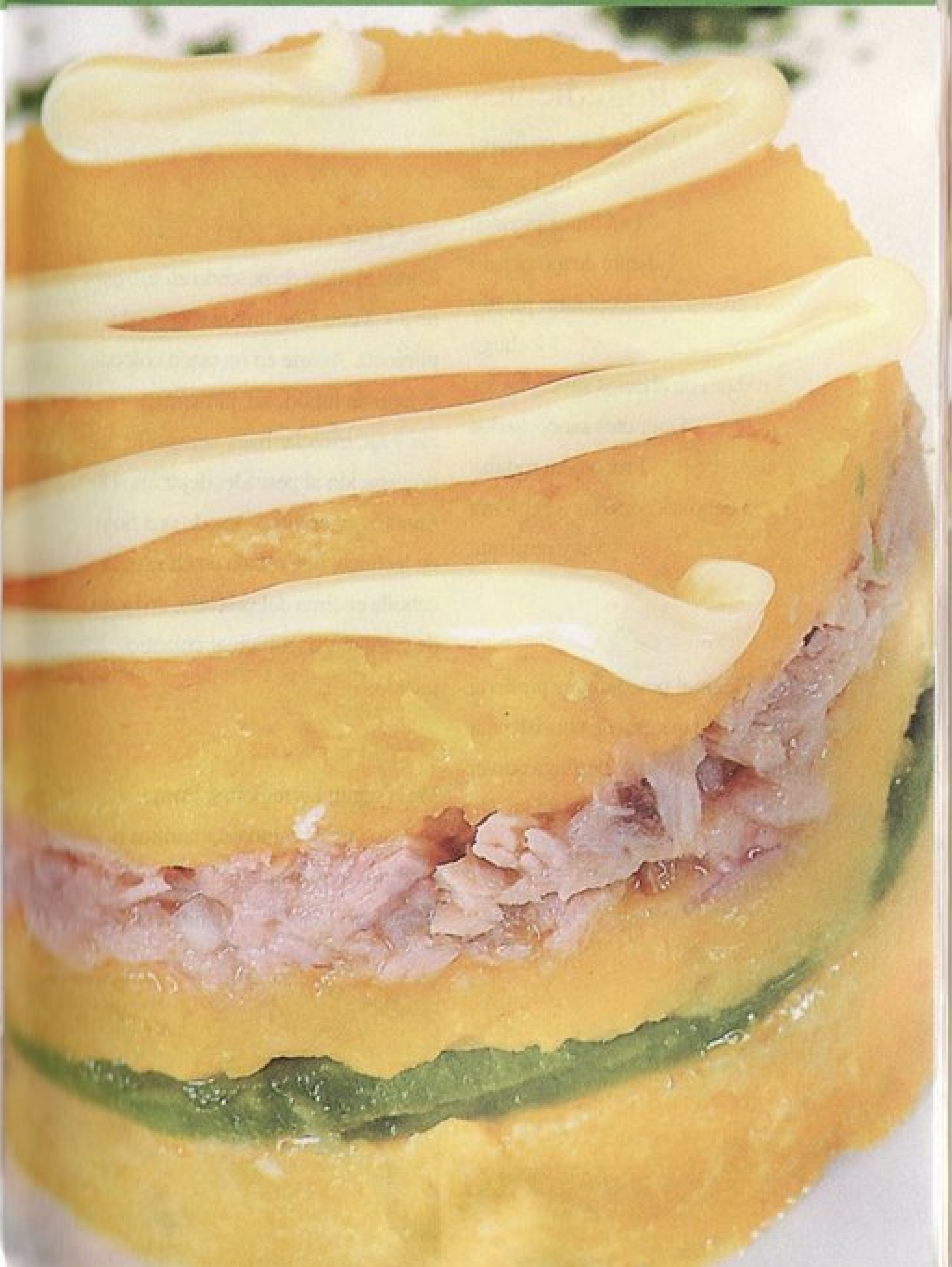
< Preparación

Prensar las papas recién cocidas, unir esta masa con el aceite, limón, sal, pimienta, crema de ají y amasar bien. Separarla en tres porciones. colocar la primera capa en una fuente de unos 20 cm, aproximadamente, previamente aceitada. Cubrir con la mitad de mayonesa y el atún desmenuzado, parte de la cebolla picada y las aceitunas.
Agregar la segunda porción de la masa, bañándola por encima con el resto de la mayonesa mezclada con el huevo duro, la cebolla, las rebanadas de palta, incorporando después la tercera capa de papa. Adornar con el perejil picado muy fino.

tips

El atún reemplaza al pescado fresco y otras carnes en picante, chupe, torrejitas o usarse como relleno de tomates, papas, etc.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
20 minutos

Cebiche de pescado | 13

> Ingredientes

1 kg de perico en filetes
10 limones
2 ají limos picados
1 diente de ajo picado
1 cucharada de culantro picado
1 lechuga
3 rodajas de choclos sancochados
4 camotes sancochados
1 rocoto en rodajas
3 cebollas cortadas a la pluma
Sal y pimienta

> Opciones

Elegir el pescado que prefiera, buscando que sea de consistencia firme, para que no se deshaga con el jugo de limón.

tips

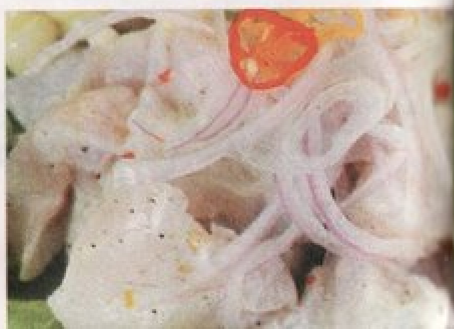
Es el "Plato de Bandera" de nuestro país porque se prepara en las tres regiones y con muchas variaciones locales.

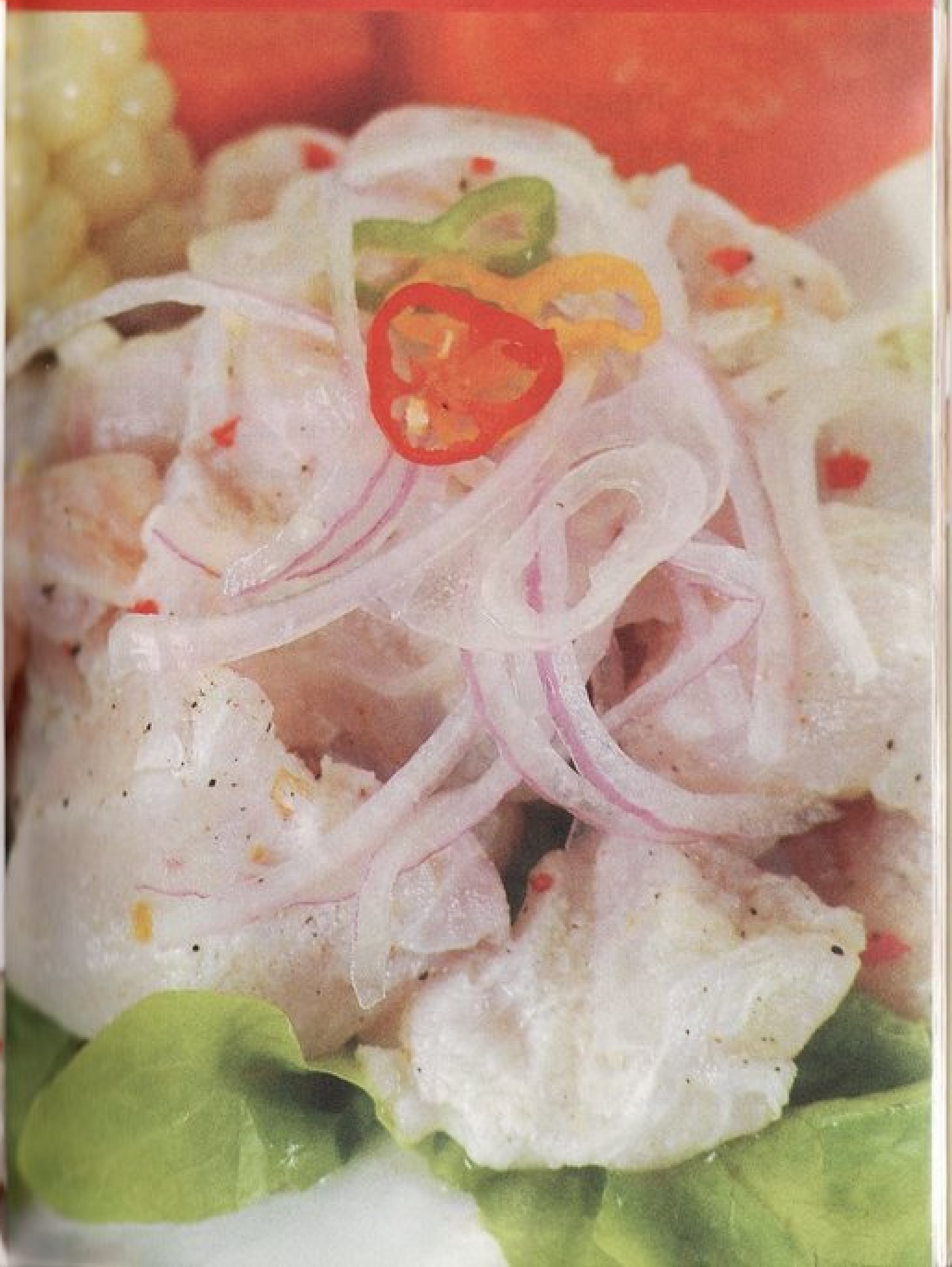
< Preparación

Cortar el filete de pescado en trozos de 2 x 3 cm. Condimentar con sal y pimienta. Aparte en un tazón colocar el jugo de limón, sal, pimienta, ajo y ají, mezclar bien, agregar la preparación al pescado, dejar unos 8 minutos y servir colocando una hoja de lechuga, una rodaja de choclo, la cebolla encima del pescado, un trozo de camote y espolvorear culantro picado.

> Acompañamiento

Varía según las regiones. Puede ser con yucas, camotes amarillos o morados, papas en tajadas (sierra), zarandaja (frejolito norteño), etc.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
25 minutos

Cebiche de palabritas | 14

> Ingredientes

1 kg de palabritas (o señoritas) medianas
10-12 limones
2 pimientos en cuadraditos
2 cebollas
Ramitas de yuyo
Sal al gusto

< Preparación

Una vez lavadas las conchitas, remojarlas en agua con sal para que abran. Después de escurrirlas, sazonarlas con sal y el jugo de los limones. Momentos antes de servir poner la cebolla cortada a la pluma y pimiento en cuadraditos. Adornar con las ramitas de yuyo.

> Opción

Cocinar al vapor, con un poquito de agua, una taza de palabritas (aparte de las de la receta) y echar este concentrado al cebiche.

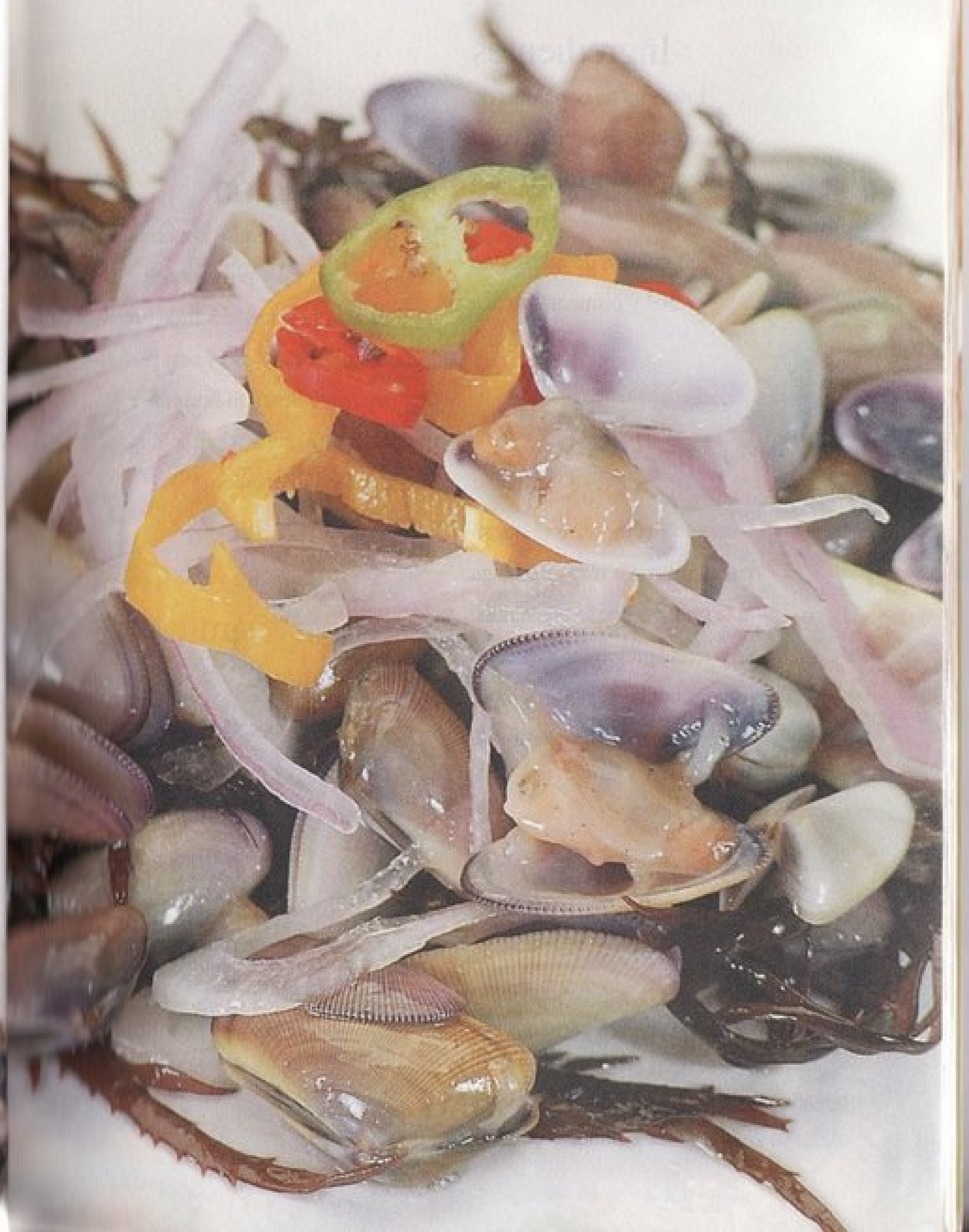
> Acompañamiento

Yucas recién sancochadas.

tips

Las palabritas o señoritas se lavan muy bien porque acumulan arena en su interior. Muy sustanciosas y de sabor fuerte, se usan también para hacer





> Receta para:
X personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Conchitas a la parmesana | 15

>Ingredientes

1 docena de conchitas de abanico con su coral
1 taza de queso parmesano
2 limones
50 gramos de margarina
Sal y pimienta blanca

> Opciones

Reemplazar el queso parmesano por otro que tenga a la mano o que le guste más. Se puede agregar un toquecito de pisco a las conchitas junto con el jugo de limón.

< Preparación

Lavar y limpiar bien las conchitas, luego agregar sal y pimienta, el jugo de limón, ponerle a cada una 1 cucharadita de queso y una pizca de margarina, llevar al horno por 8 minutos hasta que se derrita el queso. Servir inmediatamente.

> Acompañamiento

Papas doradas.

tips

Las conchas de abanico peruanas son muy apreciadas en el mundo por su tamaño y sabor, pero en especial debido a su coral rojo muy grande y gustoso.





> Receta para:
6 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Chicharrón de calamar | 16



> Ingredientes

1 kg de calamares
1/2 taza de sillao
2 tazas de aceite
2 tazas de harina
1 taza de mayonesa
1 cebolla blanca
1 huevo fresco
1 huevo duro
1 limón
1 de cucharadita de perejil
Sal y pimienta

> Opción

Se puede utilizar pota o mixtura de mariscos.

< Preparación

Limpiar los calamares. Cortarlos en aros de 1 cm, condimentarlos con sillao, sal y pimienta al gusto y mezclarlos con huevo batido. Luego enharinarlos y freírlos en aceite caliente. Se recomienda no moverlos hasta que estén dorados.
Mezclar la mayonesa con la cebolla blanca picada, el perejil, el huevo duro, el jugo de limón y probamos el punto de sal.

> Acompañamiento

Con la salsa indicada en la receta y ají molido.

tips

Limpiar muy bien el cuerpo y la cabeza del calamar (tiene una bolita que se debe sacar). Las cabezas se preparan igual que el resto del cuerpo y quedan muy ricas.



> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
30 minutos

Chicharrón de pescado | 17

>Ingredientes

1 kilo de pescado
1 taza de harina sin preparar
Jugo de un limón
1 cucharada de sillao
4 rodajas de limón
1 cucharada de ajo picado
1 taza de aceite para freír
Sal y pimienta

> Opciones

Utilizar dos tipos de pescado para que varíen las texturas y los sabores.

< Preparación

Picar el pescado en dados pequeños. Sazonar con sal, pimienta y ajo. Colocar el jugo de limón y el sillao en un recipiente y echar allí el pescado, removiendo para que todo se impregne bien. Dejar macerar unos minutos.

Pasar el pescado por harina y freír en una sartén honda con abundante aceite caliente. Una vez dorados los trozos de pescado, retirar y escurrir sobre papel absorbente.

> Acompañamiento

Papas doradas, salsa criolla y rodajas de limón.

tips

El chicharrón queda jugoso si antes de freír a los trozos de pescado o mariscos les echamos jugo de limón.





> Receta para:
6 personas

> Tiempo de preparación:
15 minutos

Choritos a la chalaca | 18

> Ingredientes

2 docenas de choros grandes
4 cebollas picadas en cuadraditos
2 choclos cocidos y desgranados
1 ají amarillo picado en cuadraditos
4 tomates pelados y picados en cuadraditos
4 limones
2 cucharadas de culantro picado
Sal y pimienta

< Preparación

Lavar bien los choros, retirándoles la arena y los yuyos pegados en las valvas. Luego ponerlos a hervir en una olla con agua hasta que hayan cocido y se les retira la parte verde. Separar la pulpa de las valvas y colocar la otra mitad en cada valva. Aparte, sazonar las cebollas con sal, el jugo de los limones y agregar los tomates, el perejil y el ají. Acomodar un poco de salsa de cebollas y tomate y choclito cocido.

> Opciones

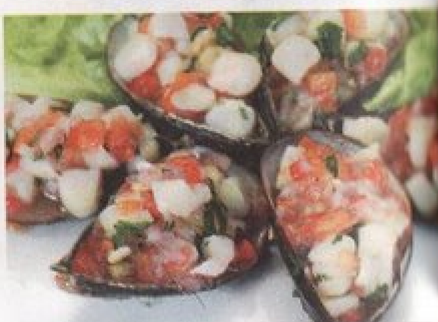
El caldo resultante de la cocción de los choros nos sirve para preparar sopa o aguadito, o simplemente como un concentrado con gotas de limón y cebollita china picadita.

> Acompañamiento

Es una entrada y puede acompañarse con yucas fritas, pero no es lo usual, ya que por lo general se consideran de 4 a 6 choritos por persona.

tips

Cuando los choros se echan al agua caliente deben abrirse de inmediato. Los que se quedan cerrados hay que desecharlos, porque no están en buen estado.





› Receta para:
6-8 personas

› Tiempo de preparación:
30 minutos

Chupe de pescado | 19

> Ingredientes

1 kg de pescado fileteado
6 papas amarillas
2 choclos en rodajas
1 taza de arroz
1/2 taza de harina
4 huevos
2 tazas de caldo de pescado
1 cebolla roja picada
1 tomate pelado y picado
1 cucharada de ajo molido
1 taza de alverjitas
2 cucharadas de culantro picado
1/4 taza de aceite vegetal
Sal y pimienta

< Preparación

Preparar un aderezo con la cebolla, ajo y tomate. Agregar el caldo. Cuando rompa el hervor echar el arroz, alverjitas, papas y choclos. Cocer por 10 minutos. Agregar sal y pimienta a los filetes, pasarlos por harina, freír e incorporarlos al chupe, luego añadir los huevos ligeramente batidos y apagar. Espolvorear el culantro y servir.

> Opciones

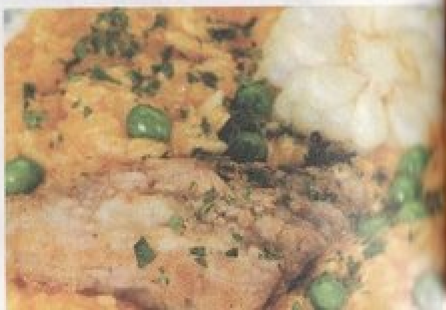
Añadir habas y hierbas aromáticas como orégano, paico (no lo ponga si una gestante va a consumirlo), muña u otras de su preferencia.

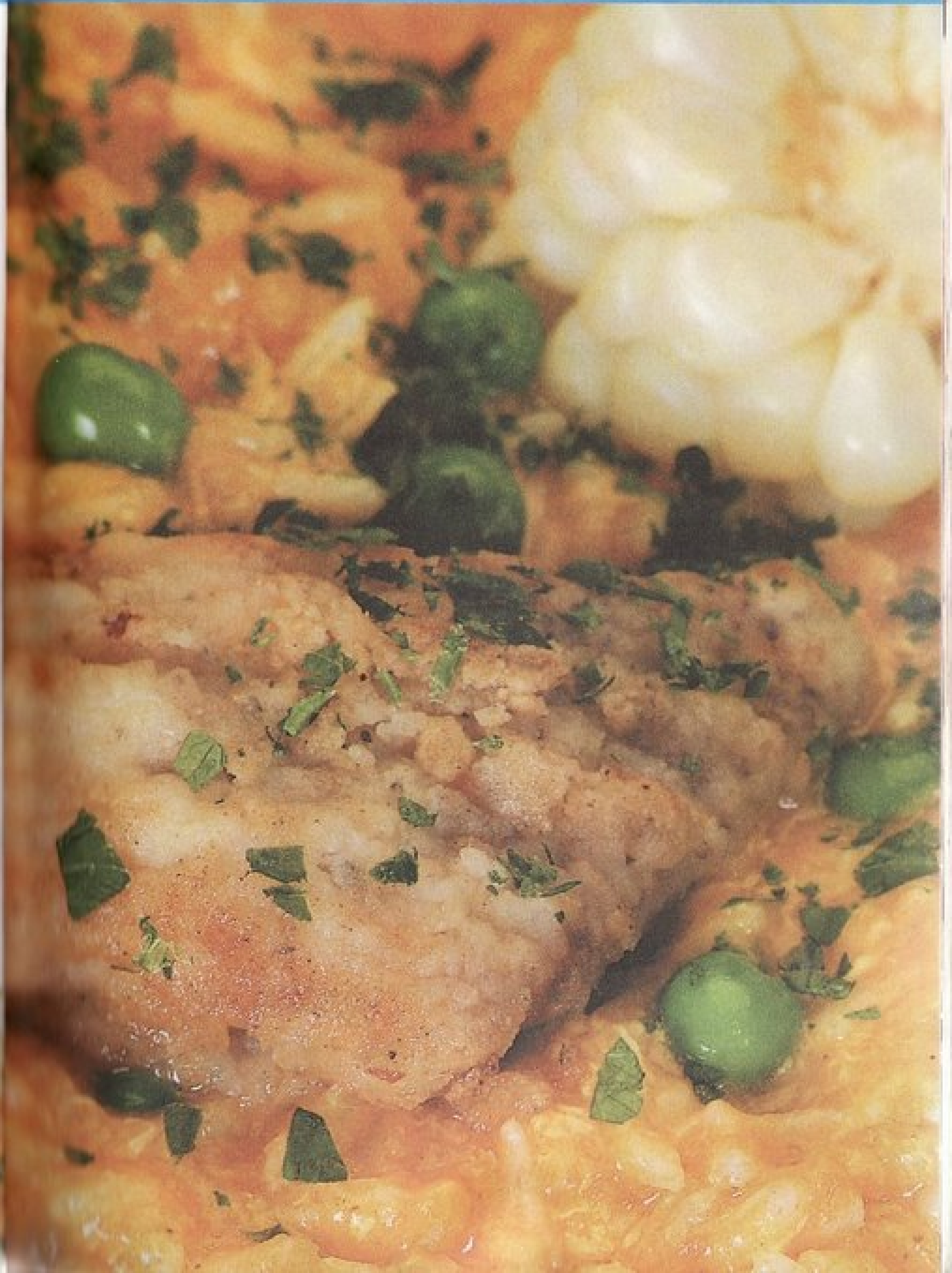
> Acompañamiento

Muchas personas acostumbran colocar encima del chupe un huevo frito al momento de servir.

tips

Los chupes son sopas espesas que combinan diferentes carnes, verduras, menestras, tubérculos y arroz, para lograr una preparación con mucho sabor.





> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de preparación:
30 minutos

Chupín de cangrejos | 20

> Ingredientes

8 cangrejos
1/2 taza de leche
2 litros de caldo de pescado
2 cebollas
2 tomates
4 dientes de ajo molidos
4 hojas de laurel
2 choclos en rodajas
1/4 taza de aceite
Perejil picado al gusto
Sal y pimienta

> Opciones

Agregar huevos ligeramente batidos al final de la cocción. Saborizar con hierbas aromáticas al gusto o convertirlo en un chupe siguiendo las indicaciones de la receta anterior.

< Preparación

Hacer un aderezo con las cebollas picadas, ajos molidos, tomates, sal, pimienta y laurel. Agregar el caldo y los cangrejos bien lavados. Hervir hasta que los cangrejos estén rojos, agregar la leche. Servir colocando un cangrejo en cada plato y espolvorear perejil picado.

> Acompañamiento

Tostaditas de pan o ají al gusto.

tips

Los cangrejos actualmente están muy cotizados por su pulpa, la cual se usa para rellenar causas y hacer preparaciónes muy variadas.





Ensalada de mariscos | 21

> Receta para:
8 personas

> Tiempo de preparación:
20 minutos

> Ingredientes

1 kg de mixtura de mariscos

Aliño:

4 ramas de apio

4 ajos picados

Jugo de 4 limones

2 cucharaditas de perejil picado

5 cebollas picadas en cuadraditos

6 cucharadas de aceite

Sal y pimienta

> Opción

Agregar mayonesa recién preparada o envasada. También puede añadir lechuga picada o verduras cocidas.

< Preparación

En un tazón mezclar jugo de limón, apio picado, sal, pimienta, ajo y perejil. Añadir el aceite. Agregar a los mariscos previamente cocidos. Luego incorporar las cebollas lavadas en agua con sal y servir.

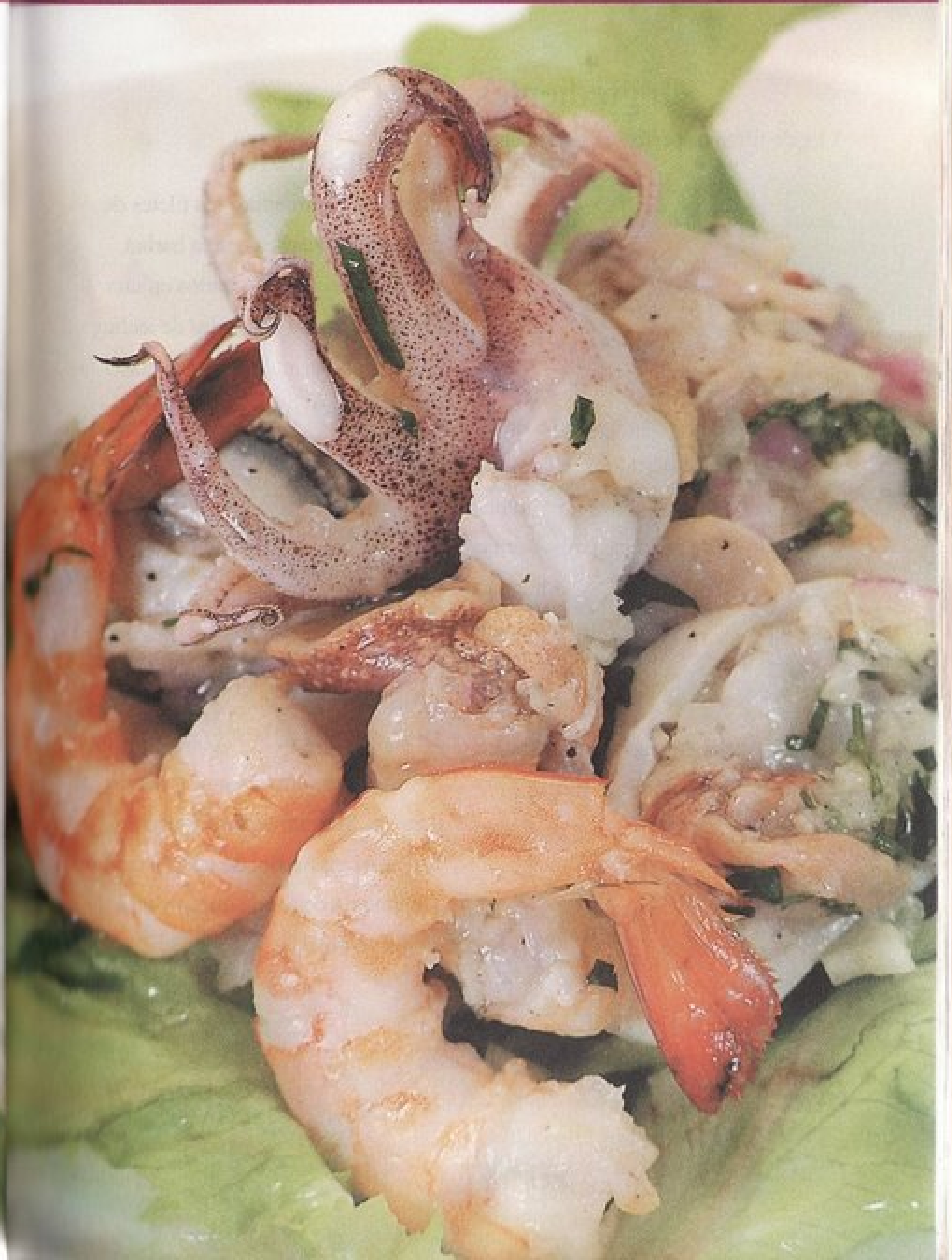
> Acompañamiento

Esta entrada más bien puede acompañar al pescado frito y agregarse papas doradas.

tips

Una forma novedosa de comer mariscos es en ensaladas. La mixtura de mariscos es muy económica y también podemos hacer nuestra propia mixtura combinando los que más nos gusten o los que encontremos al mejor precio.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
25 minutos

Escabeche de pescado | 22

> Ingredientes

1 kg de filete de perico u otro pescado
2 cebollas gandes
4 cucharadas de vinagre
2 tazas de harina sin preparar
1 cucharita de ají molido
2 ajíes amarillos frescos
1 taza de aceite
6 huevos duros
4 choclos partidos por la mitad
6 aceitunas
Hojas de lechuga, para adornar
Orégano
Sal y pimienta

> Opción

El escabeche puede ser entrada o plato de fondo, en este caso se sirve caliente.

tips

El secreto de un rico escabeche es que el pescado debe reposar el mayor tiempo posible cubierto con la salsa encebollada. Si se deja de un día para otro quedará exquisito.

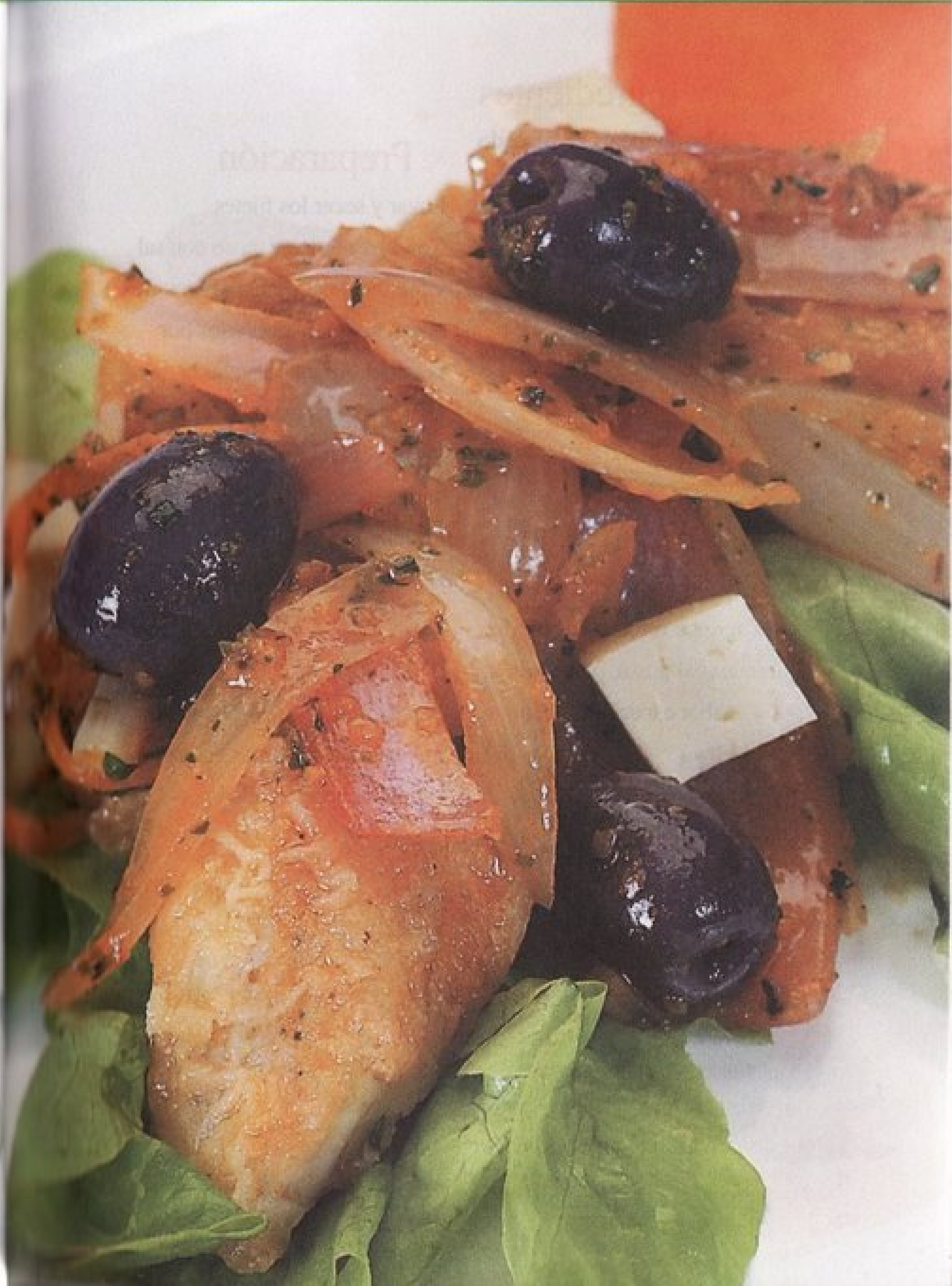
< Preparación

Echar sal y pimienta a los filetes de pescado. Apanarlos con la harina y freír en aceite. Colocarlos en una fuente adornada con hojas de lechuga. Cubrir con la siguiente salsa: cortar las cebollas en rajas gruesas y ponerlas al fuego en una cacerola con bastante aceite, ají amarillo en rajas, ají molido, orégano restregado, sal y pimienta. Cuando la cebolla esté cocida, agregar el vinagre y se tapa la cacerola.

> Acompañamiento

Se sirve con camotes sancochados o yucas. Si es un segundo servirlo con arroz graneado. Se adorna con aceitunas, trocitos de queso y tajadas de huevo duro.





> Receta para:
6 personas

> Tiempo de preparación:
20 minutos

Filetes en salsa de queso | 24

>Ingredientes

1 kg de tollo u otro pescado
1 cucharada de margarina
1 taza de leche evaporada
50 gramos de queso edam (u otro que se derrita)
1 cucharada de harina sin preparar
Sal
Aceite para freír
Perejil picado

< Preparación

Cortar el pescado en filetes. Sazonarlos, pasarlos por harina y freír vuelta y vuelta en una sartén con poco aceite. Se reservan en una fuente resistente al horno.

Salsa: derretir la margarina en un tazón, añadir el queso trozado, una cucharada de harina y rehogar todo removiendo sin cesar mientras echamos la leche. Sazonar con sal y añadir el perejil picado. Cocinar unos minutos. Cubrir los filetes de lenguado con la salsa, llevar al horno un minuto y se sirve.

> Opción

Variar el tipo de queso es una buena idea, o también combinar dos de ellos si nos gusta mucho este ingrediente lácteo.

> Acompañamiento

Papas fritas o sancochadas. Arroz blanco graneado, si gustas con un toque de pimientos picados.

tips

Puedes preparar estos filetes enrollándolos con el queso y a la vez bañarlos con la salsa, lo cual le dará al plato un toque especial para una ocasión en la que quiera quedar como una experta.

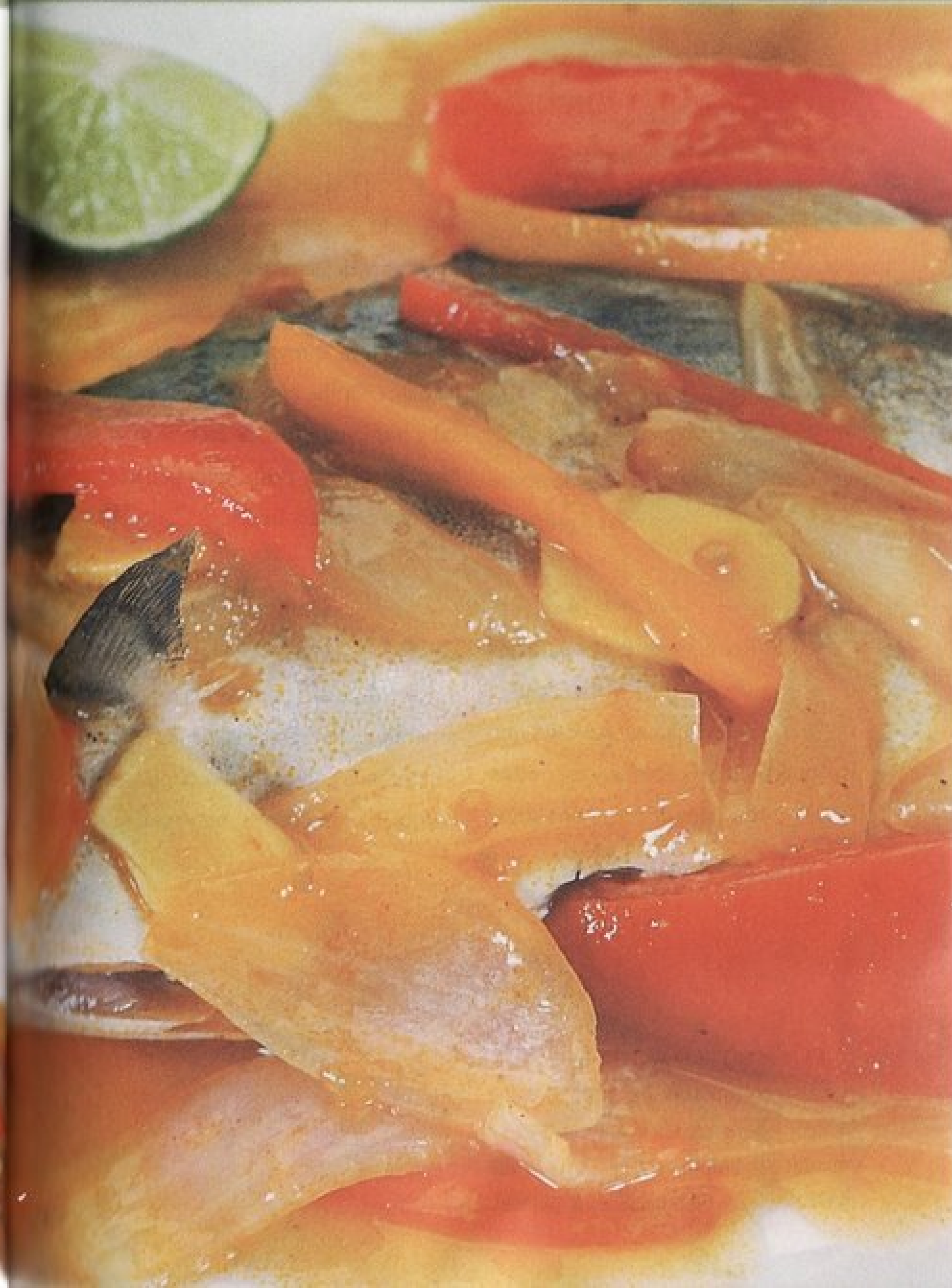




> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
20 minutos

Pescado al vapor | 25



>Ingredientes

1 pescado mediano
2 cebollas cortadas en aros
2 tomates cortados en rodajas
1 cucharada de perejil
1/2 pimiento verde en tiras
1 cucharada de sillao
1 cucharada de kión picado
Sal y pimienta

< Preparación

Este plato se prepara al vapor, en una olla o sartén grande, para cocinar el pescado entero, haciéndole cortes transversales en los costados y a todo lo largo para que suelte su jugo. Si no tiene un recipiente grande, cortar el pescado en medallones gruesos. Sazonar con sal, pimenta, kión, sillao, colocar encima las rodajas de tomate, cebolla, el pimiento en tiras y espolvorear perejil. Cocinar a fuego lento, con la olla o sartén tapada y esperar que el pescado sude bien. Cuando esté a punto, retirarlo y presentarlo en el mismo recipiente donde se cocinó.

> Opción

Agregar mariscos al gusto o variar algunas hierbas aromáticas, como por ejemplo, una ramita pequeña de romero.

> Acompañamiento

Arroz blanco graneado.

tips

Los sudados son preparaciones en las que se cocinan los pescados y mariscos al vapor, acompañándolos con tomates, cebollas, culantro, etc., para contribuir a que suelten sus jugos.



> Receta para:
8 personas

> Tiempo de preparación:
20 minutos

>Ingredientes

1 kg de tollo u otro pescado
1 taza de migas de pan
7 huevos
8 cebollas rojas picadas
1 cucharadita de ajo
9 cucharadas de maicena
2 cucharadas de perejil picado
10 cucharadas de leche
1 taza de aceite
Sal y pimienta

> Opción

Reemplazar el pescado por atún. También se puede usar la carnecita del pescado que queda en las cabezas y espinazos después de hacer una sopa.

< Preparación

Sancochar el tollo con agua que lo cubra y la leche por 5 minutos. Escurrir, colocar en un tazón, desmenuzar, agregar los huevos, miga de pan, cebolla, ajo, maicena perejil, sal y pimienta. Amasar bien, formar las hamburguesas y freír. Acompañarlas con una ensalada fresca.

> Acompañamiento

Ensalada, arroz, puré de papa amarilla o de espinacas, papas fritas o sancochadas, yucas, salsa criolla, etc. También se pueden comer con pan.

tips

La maicena es el secreto del éxito de esta receta, porque da la consistencia para que las hamburguesas se mantengan enteras al freírlas y a la vez estén suaves al paladar.



Hamburguesas de pescado | 26



> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de preparación:
30 minutos

>Ingredientes

1/2 kg de calamar
1 kg de pescado en trozos de 3x2 cm
200 gramos de langostinos
12 conchas
1/2 kg de yucas sancochadas
2 cebollas rojas
2 ajíes amarillos
2 limones
2 tazas de harina sin preparar
Sal y pimienta
Aceite en cantidad necesaria para freír

< Preparación

Limpiar los mariscos y salpimentar junto con el pescado, luego pasarlos por harina y freírlos en abundante aceite caliente.
Acomodar en una fuente los chicharrones, la yuca y cubrir con salsa criolla.

> Opción

Añadir mariscos al gusto, como son caracoles, langostinos y otros que tengamos a la mano.

> Acompañamiento

Hacer una crema de ají dorándolo con ajo, cebolla, sal, pimienta y un poquito de aceite. Licuar y servir en conchitas como adorno del plato, si se desea.

tips

Este plato es un clásico de los piqueos marinos norteños. Combina mariscos y pescados, pero lo ideal es no excerse en el uso del aceite para freírlos.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de preparación:
30 minutos

Parihuela | 28

> Ingredientes

1/2 kg de filete de pescado
1 docena choros cocidos
1 docena de conchas
1/2 kg de calamar
2 litros de caldo de pescado
1 cebolla picada en cuadraditos
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de ajo molido
2 tomates pelados y picados
2 cucharadas de pasta de ají mirasol
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharadita de orégano seco

< Preparación

En una sartén calentar el aceite, freír ajo, cebolla, luego agregar el tomate, ají panca y ají mirasol, después el orégano, sal y pimienta. Cocinar por 3 minutos, luego agregar el caldo, cuando empiece a hervir incorporar primero los trozos de pescado, el calamar y finalmente las conchas y los choros cocidos. Probar el punto de sal y servir caliente.

> Opción

Añadir mariscos al gusto y pescados variados.

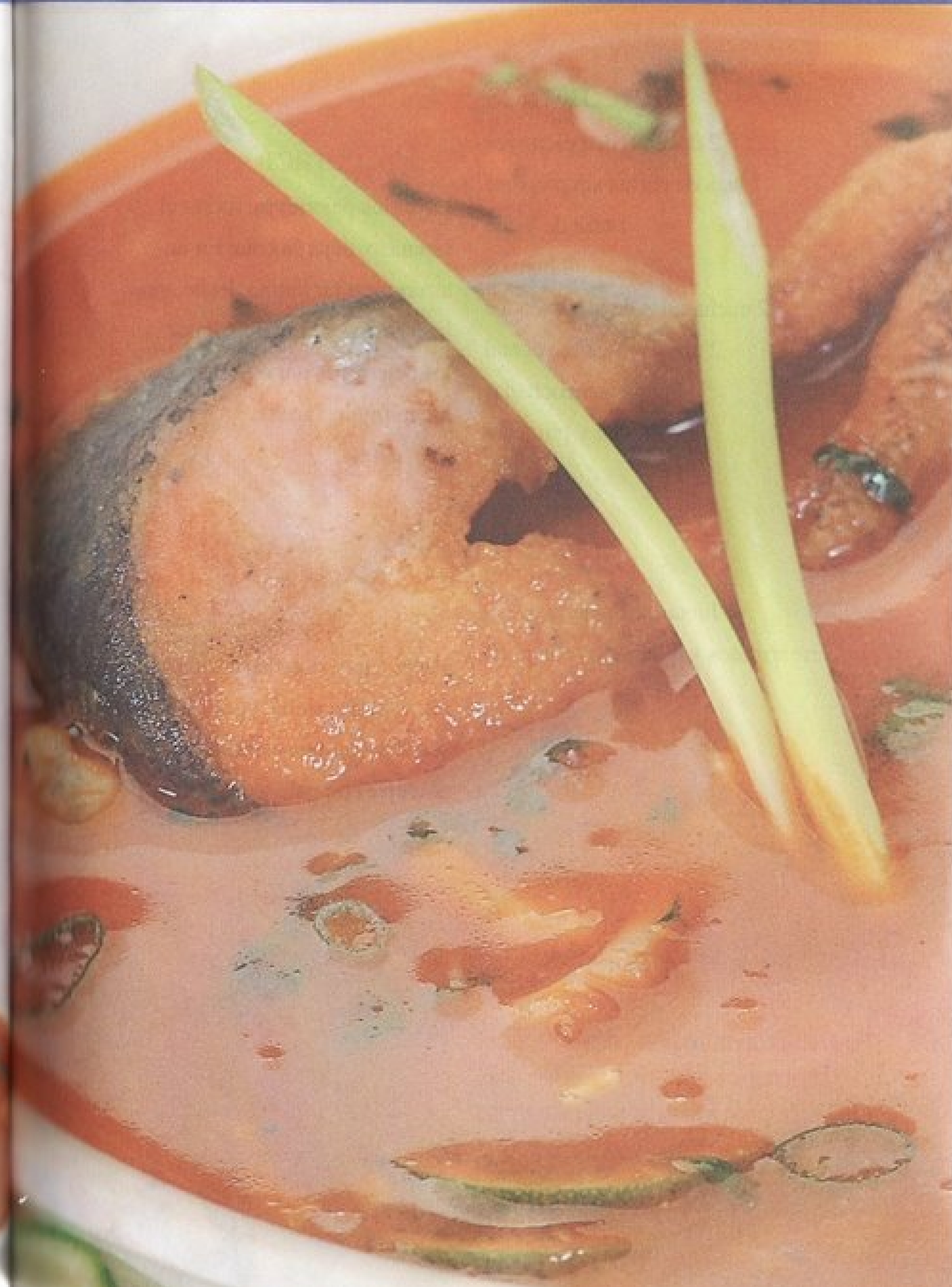
> Acompañamiento

Una crema de ají es suficiente, porque la parihuela de por sí es muy rendidora y contundente.

tips

La parihuela es un concentrado espeso de pescados y mariscos que se considera reconstituyente por su gran contenido de fósforo y hierro.





> Receta para:
6 personas

> Tiempo de preparación:
15 minutos

Pejerreyes arrebozados | 29

> Ingredientes

2 docenas de pejerreyes
1 taza de harina sin preparar
1 taza de leche
4 huevos
2 cucharadas de ajos picados
2 tazas de aceite vegetal
4 papas sancochadas
Sal y pimienta

< Preparación

Lavar los pejerreyes, retirar el espinazo, dejar la cola. En un tazón mezclar harina, leche, ajo, huevos, sal y pimienta. Pasar los pejerreyes por esta mezcla y luego freír en aceite.

> Opción

Juntar dos pejerreyes ya arrebozados y rellenarlos con puré.

> Acompañamiento

Papas fritas, doradas o sancochadas, arroz, salsa criolla, yucas, etc. Pueden servirse con menestras o también comerse con pan.

tips

Para retirar las espinas con mayor facilidad se abren los pejerreyes, se echan unas gotas de limón a lo largo del espinazo, las espinas comenzarán a curvarse y así se aprovecha de sacarlas totalmente.





Pescado a la chorrillana | 30

> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de preparación:
25 minutos

> Ingredientes

1 kilo de filete de perico
4 cebollas rojas
6 tomates en cuartos
3 tazas de caldo de pescado
2 cucharaditas de ajo
1 pimiento rojo cortado en tiras
1/2 taza de harina sin preparar
3 ajíes amarillos cortados en tiras finas
2 cucharadas de pasta de ají mirasol
1 cucharada de culantro picado
1 taza de aceite vegetal

< Preparación

Freír los filetes de pescado tres minutos por lado y reservar. En la misma sartén freír ajo, cebolla, tomate, agregar ají mirasol, harina, pimientos, ají amarillo, el caldo de pescado y reducir unos 5 minutos. Luego bañar con esta salsa los filetes.
Servir espolvoreando culantro.

> Opción

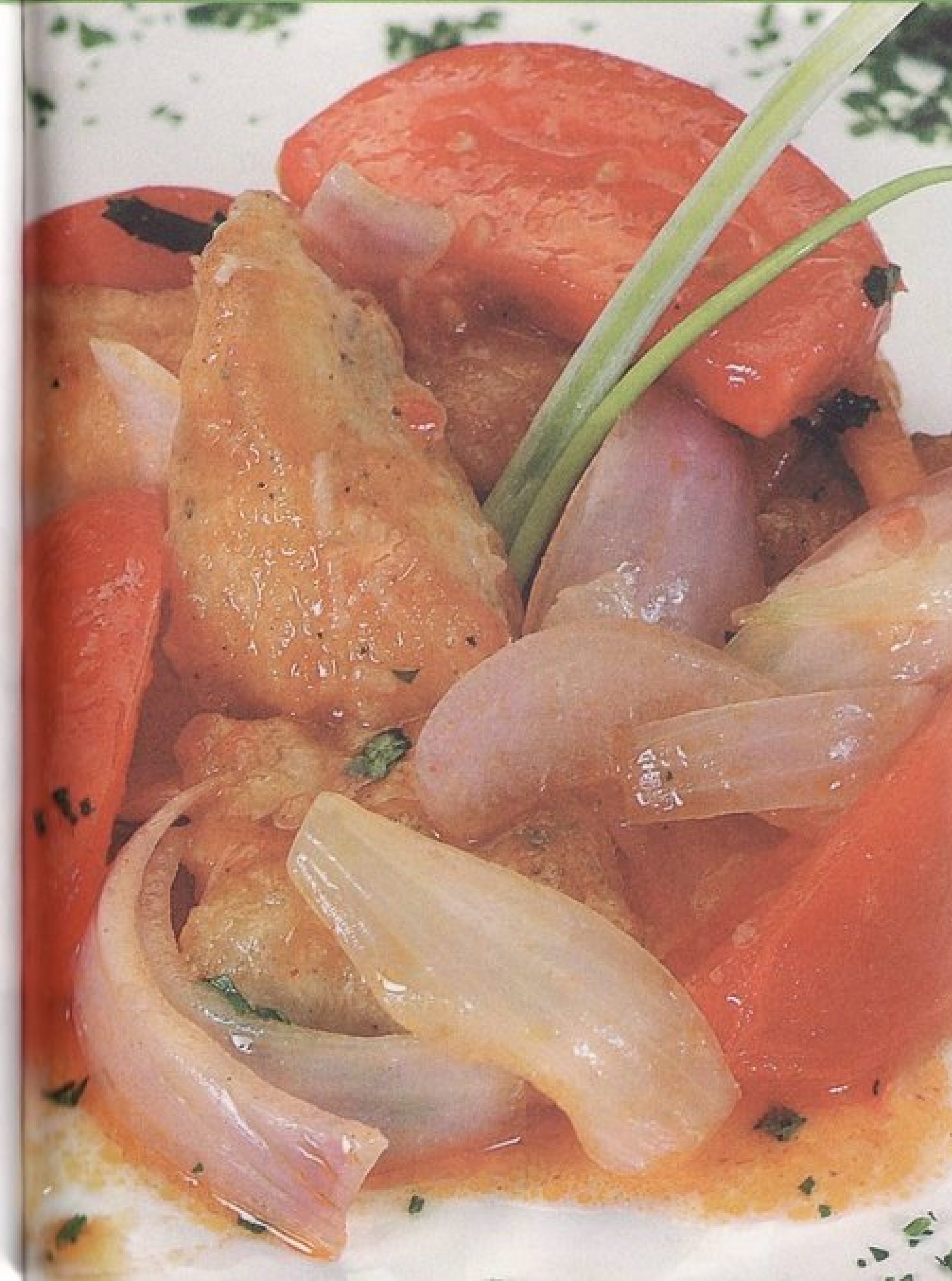
Puede usarse también cojinova u otro pescado que tenga carne consistente.

> Acompañamiento

Papas sancochadas o doradas.
Arroz blanco graneado, si gusta con alverjitas.

tips

El encebollado debe hacerse cortando la cebolla en rajas gruesas y los tomates en cuñas para dar la característica de este



> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
25 minutos

Pescado a lo macho | 31

>Ingredientes

1 kg de filetes de perico
250 gramos de mixtura de mariscos
1/2 taza de leche evaporada
2 cebollas rojas picadas
1 tazas de caldo de pescado
4 dientes de ajo
2 cucharadita de ají panca
3 cucharadas de aceite vegetal
1 taza harina sin preparar
Sal, pimienta, ají
y comino al gusto
Culantro picado

> Opción

Usar harina de maíz en las frituras de pescados o mariscos, nutre y es deliciosa.

< Preparación

Cortar los filetes en trozos regulares agregar sal y pimienta, pasarlos por harina, luego freír y reservar. Aparte en otra sartén hacer un aderezo con aceite, ajo, cebolla, ají panca, sal, pimienta, comino, añadir los mariscos y el caldo. Dejar que reduzca.
Al final agregar la leche, remover y retirar del fuego. Servir con esta salsa sobre los filetes.

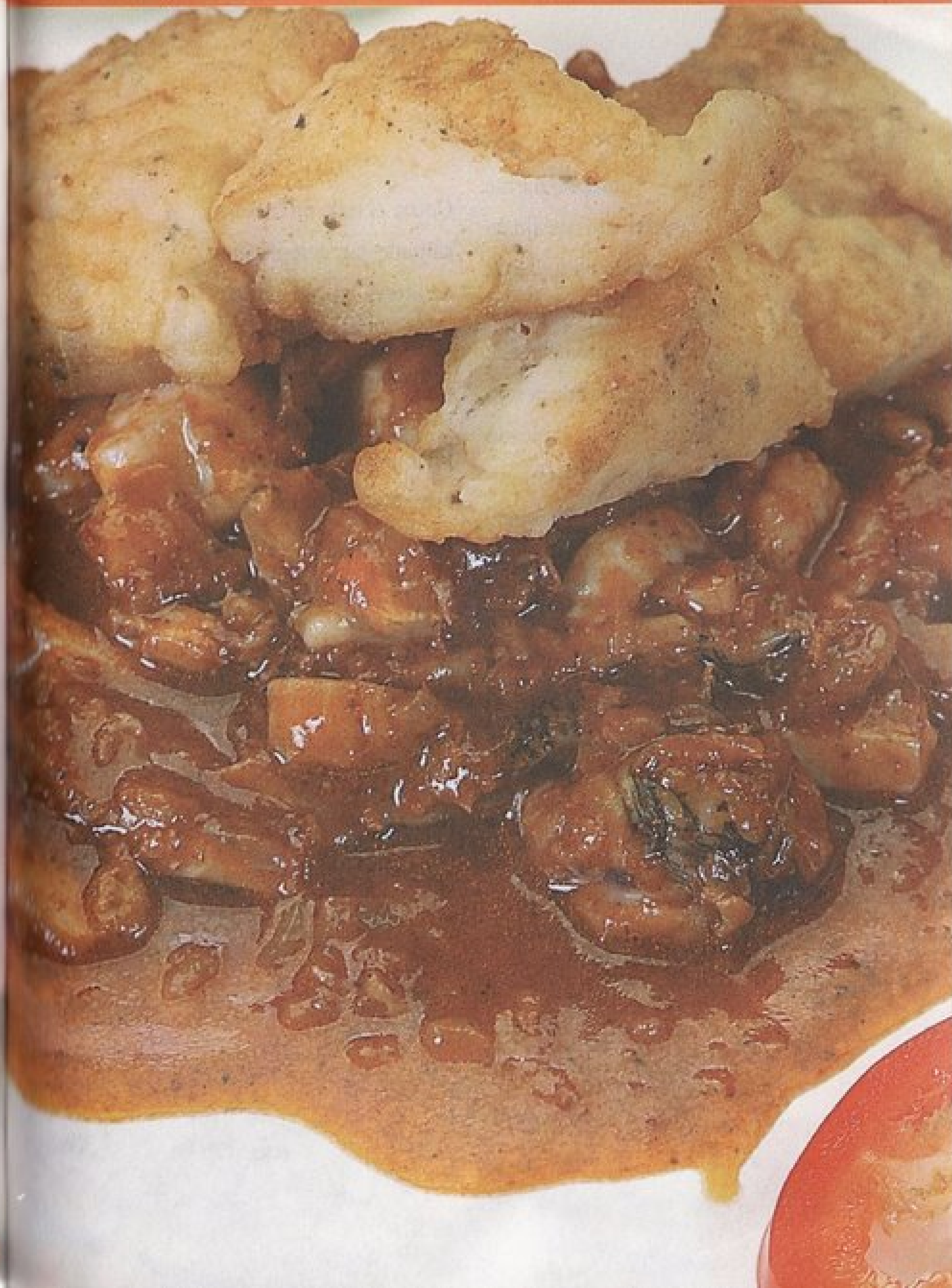
> Acompañamiento

Arroz blanco, papas fritas o doradas.

tips

El secreto de esta preparación es que la salsa debe tener una consistencia algo espesa.





Pescado al ajo | 32

> Receta para:
6 personas

> Tiempo de preparación:
25 minutos

>Ingredientes

1 kg de tollo
1 taza de harina
2 cucharadas de ajo en cortado en rodajitas
2 cucharadas de margarina
1 taza de aceite
2 cucharadas de perejil picado
2 limones
Sal y pimienta

>Opción

Se puede reducir la cantidad de ajo, de acuerdo al gusto personal.

< Preparación

Cortar el tollo en filetes, salpimentar, agregar jugo de limón, repose 3 minutos, luego pasar por harina y freír, resevar. En otra sartén agregar margarina, saltear los ajos ligeramente, luego el perejil, con esta salsa bañar los filetes. Se adorna con rodajas de limón.

> Acompañamiento

Puré de papa amarilla, arroz blanco, papas al horno o fritas.

tips

Para quitarnos el mal aliento de una comida muy condimentada con ajo, masticar unas hojas de perejil fresco.





> Receta para: 6-8 personas

> Tiempo de preparación: 20 minutos

Pescado en salsa de perejil | 33

> Ingredientes

1 kg de pescado
1 cucharadita de ajos picados
2 cucharadas de harina
3 cucharadas de margarina
1 taza de perejil licuado
1 cucharadita de chuño
Jugo de un limón
Sal y pimienta

> Opción

Reemplazar el perejil por culantro, si prefiere el sabor característico de esta hierba aromática. También puede usarse albahaca, la cual deberá estar previamente cocida antes de licuarla y en este caso se puede agregar queso.

< Preparación

Limpiar y desescamar el pescado. Cortarlo en filetes, salpimentarlos y pasarlos por harina. Luego freírlos y reservarlos.

Salsa: licuar el perejil con muy poca agua. En la misma sartén donde se frió el pescado agregar margarina, ajo, jugo de limón y el perejil licuado en el que se ha disuelto la maicena, cocinar unos minutos removiendo para que no se haga grumos. Si queda muy espesa se puede ir soltando con caldo de pescado o agua caliente.

> Acompañamiento

Arroz con toquecitos de pimiento cocido, ají, salsa criolla, papas, yucas, etc.

tips

Para enharinar los filetes o mariscos, poner harina, sal y pimienta en una bolsa plástica e introducir por pocos cada producto.





> Receta para: 8 personas

> Tiempo de preparación: 20 minutos

Pescado sudado | 34

>Ingredientes

1 pescado entero grande u 8 pequeños
1 cebolla
1 taza de chicha de jora
1 tomate
1 limón
4 cucharada de margarina
1 rama de perejil o culantro
Sal y pimienta

< Preparación

Quitar las escamas y limpiar el pescado o pescados. Sazonarlos con sal y pimienta. Pelar y picar la cebolla y el ají en tiras, cortar el tomate y el limón en rodajas. Añadir la cebolla picada, sazonar, colocar las rodajas de tomate y limón alternándolas. Verter la chicha y colocar la margarina cortada en trocitos por encima. Meter la fuente al horno por 40 minutos y rociarla a menudo con el jugo de la cocción. Cuando esté asado servirlo en la misma fuente.

> Opción

Cocinarlo en olla tapada, con abundante culantro, tomate y cebolla, añadiendo ají en tiras al gusto.

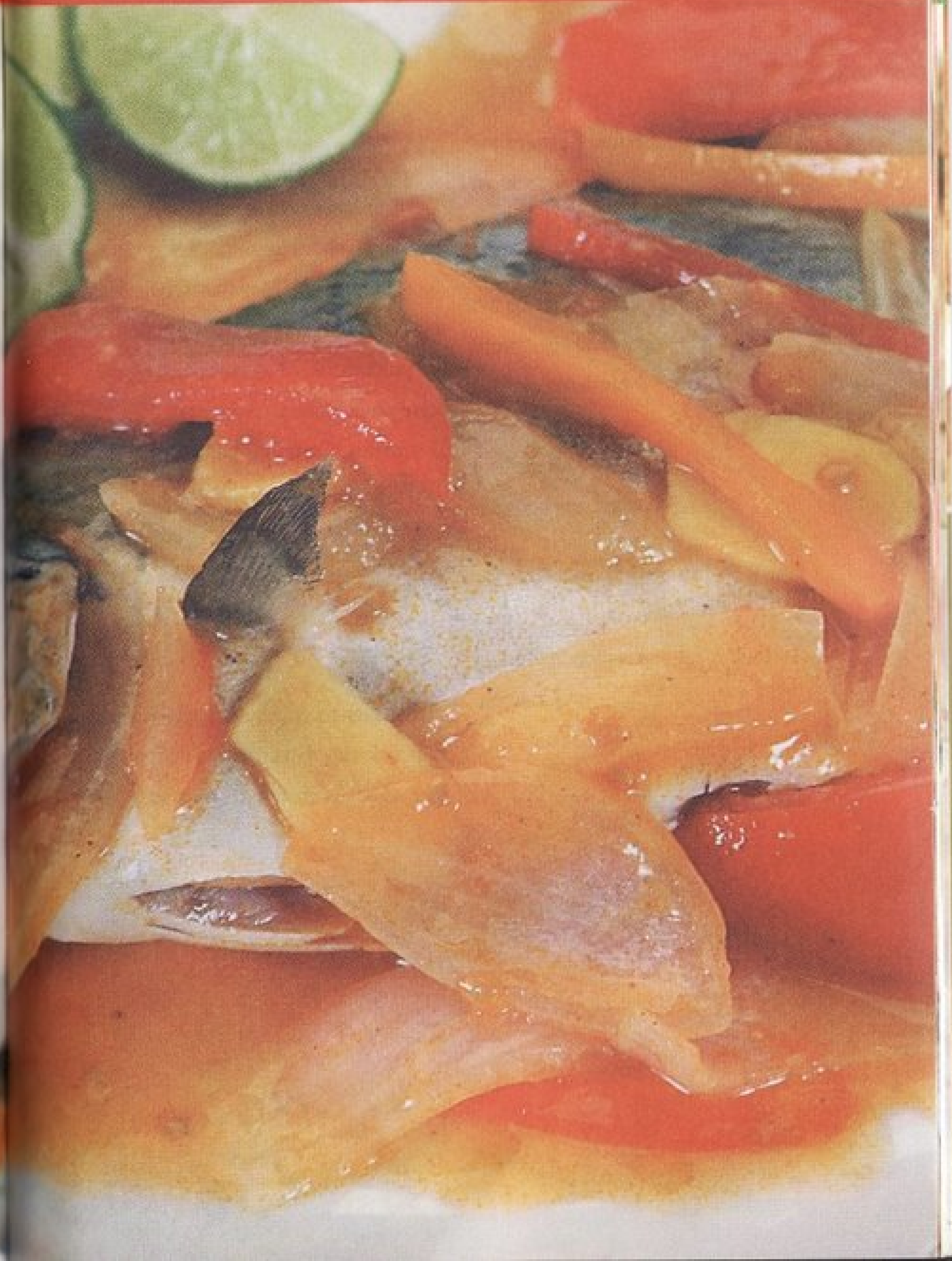
> Acompañamiento

Pueden ser yucas sancochadas, papas en rodajas y arroz graneado.

tips

Es una forma muy saludable de cocinar el pescado porque al no tener frituras es ideal para quienes quieren mantener una alimentación sana.





> Receta para:
6-8 personas

> Tiempo de
preparación:
20 minutos

> Ingredientes

1 kg de mixtura de mariscos (precocidos)
2 cucharaditas de pimentón
4 cucharadas de margarina
2 cucharaditas de ajo
1 cucharada de perejil
1 pimiento en tiras
1 taza de leche
2 cucharada de ají mirasol
4 papas sancochadas

< Preparación

Derretir la margarina en una sartén, añadir el ají mirasol, los ajos, el pimentón, los mariscos previamente cocidos o comprados ya precocidos. Mezclar bien, agregar la leche y cocinar por 3 minutos. Cortar las papas en rodajas. Espolvorear con perejil.

> Opción

Incluir las papas picaditas en la preparación.

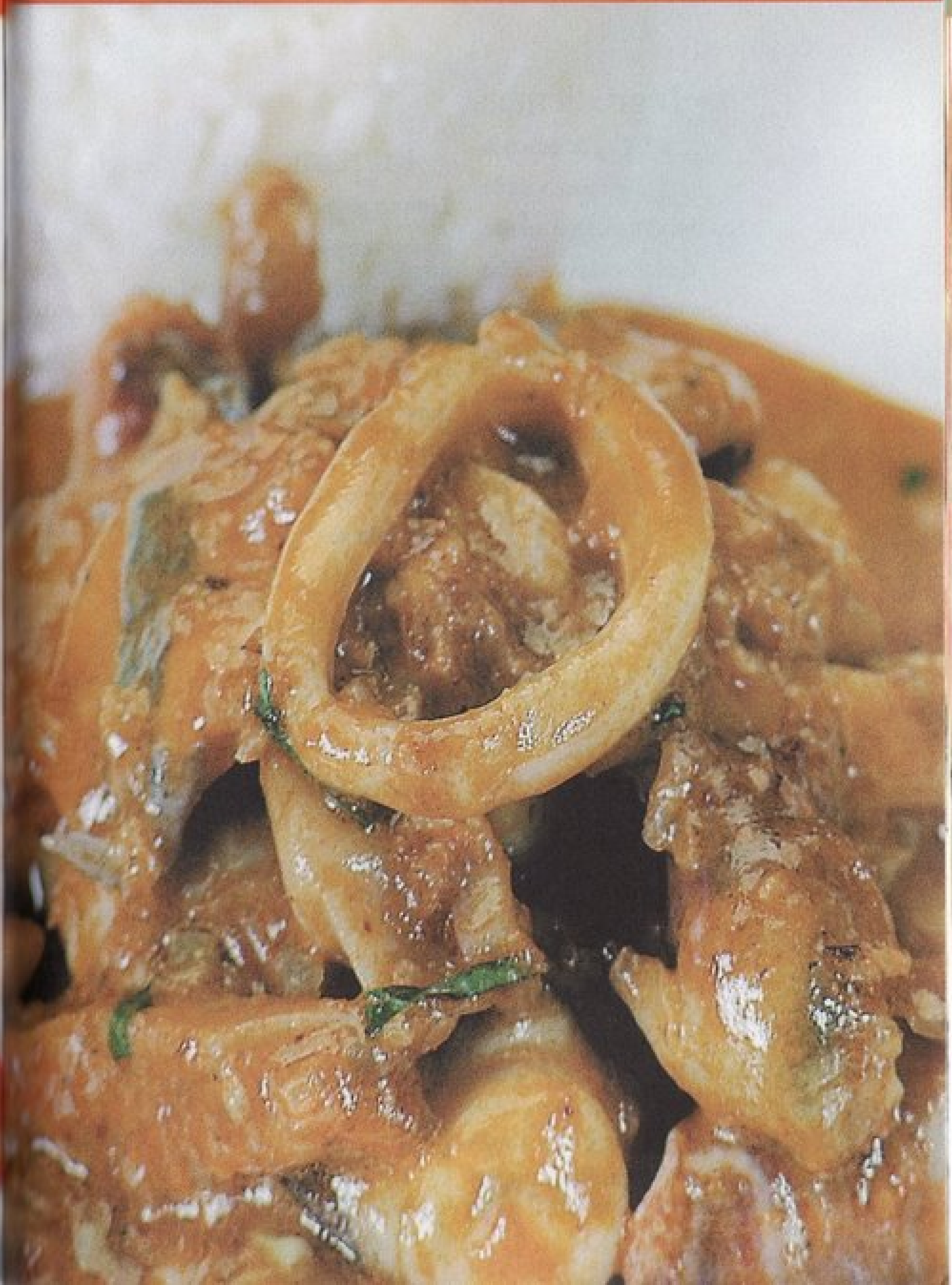
> Acompañamiento

Arroz blanco graneado, papas o yucas sancochadas. Una rodajita de rocoto, para quienes gustan del picante.

tips

El caldo de la cocción de los mariscos se puede mezclar con la leche y darle más sabor.





Pescado entomatado | 36

> Receta para:
8 personas

> Tiempo de
preparación:
20 minutos

> Ingredientes

1 1/2 kg de pescado
1 pimiento verde
2 cucharaditas de ajo picado
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de pimentón
4 tomates
1 hojita de laurel
1 cebolla roja picada
1 limón
1 cucharada de culantro
Sal y pimienta

< Preparación

Limpiar y descamar el pescado, cortarlo en porciones regulares, salpimentar, añadir jugo de limón, reservar. En una sartén agregar aceite, ajo, cebolla, pimentón, tomate y laurel, cuando comience a burbujear agregar los trozos de pescado y el pimiento, cocer por 3 minutos. Espolvorear el culantro.

> Opción

Emplear el pescado que más le guste, pero que sea jugoso, no muy seco.

> Acompañamiento

Papas doradas y arroz blanco.

tips

El tomate es un excelente compañero de los pescados y los mariscos porque los hace muy jugosos y resalta sus sabores. Pelarlos antes de usarlos.





> Receta para:
8 personas

> Tiempo de preparación:
20 minutos

> Ingredientes

1 kg de pescado
1 taza de crema de ají amarillo
Jugo de 8 limones
Sal y pimienta
1 taza de caldo de pescado
1 cucharadita de ajo
2 tazas de choclo desgranado
4 camotes cocidos

< Preparación

Cortar el pescado en filetes delgados y salpimentarlos. En un tazón mezclar la crema de ají, jugo de limón, sal y pimienta y agregar el caldo de pescado.
Marinar los filetes con esta mezcla unos 15 minutos.

> Opción

También se puede utilizar pejerreyes.

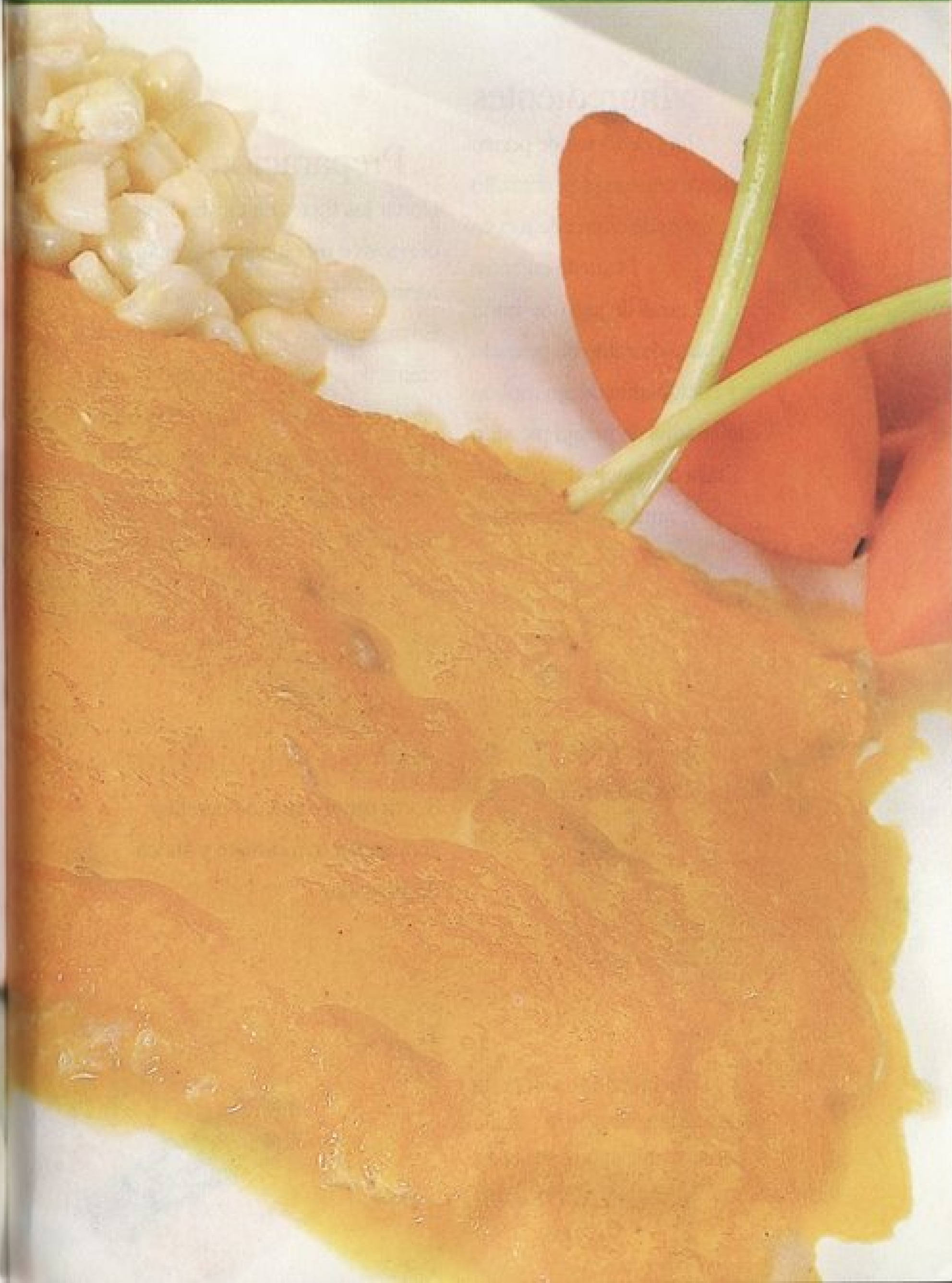
> Acompañamiento

Servir con el choclo desgranado y camote en mitades o tajadas.

tips

También podemos enrollar los filetes de pescado y sujetarlos con mondadientes.





Tiradito tricolor | 38

> Receta para: 8 personas

> Tiempo de preparación: 20 minutos

>Ingredientes

1/2 kg de filetes de perico
1 tazas de crema de ají amarillo
1 taza de crema de rocoto
1 taza de culantro
2 tazas de jugo de limón
1 taza de caldo de pescado
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharadita de perejil picadito
1 taza de choclo desgranado
2 camotes sancochados
Sal y pimienta

< Preparación

Cortar los filetes en tajadas bien delgadas e ir colocándolas en una fuente en tres grupos.
En tres tazones individuales colocar, la crema de ají amarillo, en otro la crema de rocoto y en el restante el culantro picado. Añadir a todos jugo de limón, sal, pimienta y un poco de caldo de pescado. Con esto se bañarán los filetes.

> Opción

Puedes usar pejerreyes, los que preparados en tiradito son una delicia.

> Acompañamiento

Servir espolvoreando perejil y acompañar con camote y choclo desgranado.

tips

En el tiradito se aprecia la influencia japonesa en la comida peruana, que aporta sus ajíes.





> Receta para: 4-6 personas

> Tiempo de preparación: 25 minutos

> Ingredientes

200 gramos de raya
2 cebollas
4 huevos
Jugo de medio limón
Sal
Culantro
1 cucharadita de ají picado
½ taza de aceite

< Procedimiento

Remojar la raya en la víspera. Enjuagarla bien, escurrirla y deshilacharla.

Batir los huevos, salpimentar, agregar la cebolla, la raya, limón, el ají y culantro. Freír en aceite caliente.

> Opción

Reemplazar la raya por alguna especie marina de su localidad.

> Acompañamiento

Se acompaña con salsa criolla de cebolla. También la podemos servir con puré de papa amarilla o menestras.

tips

La raya por lo general se consigue seca-salada, pero también fresca, que no necesita remojo.



